

# ゆりがおか

## 2015年 2月



発行：一般社団法人 青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会

連絡先：百合が丘市民センター

TEL 64-6466 FAX 64-6467

E-mail yurigaoka-ko@emachi-nabari.jp

### 掲示板 <2015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	4,18,25(水)	7:45~8:10	百合小校門前
クリーン・ゆり <small>雨天時は次週日曜</small>	22(日)	9:00~	前山公園集合
子育てサロン 「つどいの広場」	13,27(金)	10:00~12:00	東第3集会所
子育てサロン「キキ・プ子」	4,18(水)	10:30~13:30	東第3集会所
Sk i p広場	10(火)	10:00~12:00	市民センター
シネサロン	27(金)	13:30~	西第2集会所
さわやかサロン	5,19(木)	10:00~12:00	東第3集会所
お茶べりサロン	9(月)	10:00~	西第2集会所
さくらサロン	3,17(火)	10:00~12:00	東第2集会所
	19(木)	10:00~12:00	東第1集会所
映画会	10(火)	13:30~	市民センター
防災無線通信テスト	1(日)	21:00~	市民センター
百合小こどもクラブ	7(土)	9:30~	市民センター
みんなのこども映画会	28(土)	14:00~16:00	市民センター
すこやか体操	26(木)	13:30~	こどもセンター
配食サービス(ゆりの花)	4,18,25(水)		
ノルディックウォーキング	2月末までお休み		前山公園
			ゆこゆこ

### 「地域功労者表彰制度」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、安全防災防犯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。

ただ今、各自治会長からの推薦を含め、広く一般公募しています。(公募期間は2月末迄)。「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。

地域づくり協議会

### 自分のまちを災害から守るために 消防団員募集!

消防団とは「地域に住んでいる」「地域で働いている」人によって構成される市の消防機関であり、非常勤特別職の地方公務員です。一人ひとりが、それぞれの仕事を持ちながら「自分たちのまちを、自分たちで守りたい」という気持ちで、全国で約89万人が活動しています。消火活動・水防活動や救助活動だけでなく、火災を起こさないための活動、応急手当の知識や技術などの普及活動等を行っています。

#### あなたの力をお貸しください!

18歳以上の方で志しがある方、男女は問いません。  
090-8459-5209 細矢一宏までご連絡ください。



### 青蓮寺湖駅伝競走大会 地域を代表する2組が出場!!

「百合小こども和太鼓隊」も本日前で応援参加  
会場で一緒に応援しましょう!!

2月22日(日)、第29回青蓮寺湖駅伝競走大会に、今年も当地域から男女混成の部(5区間)に「2組」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10名が、地域のためにタスキをつなぎ完走を目指します。皆さまには、当日大会の会場で、ぜひご声援を頂きますようお願い致します。なお、今回は、「百合小こども和太鼓隊」が特別応援参加いたします。

1/25の合同練習に参加した出場選手

#### 【開催日時】

平成27年2月22日(日)

10:30 スタート (大会終了12時頃)

#### 【応援場所】

A地点：青蓮寺レクハル入路前から南に300m

B地点：赤い弁天橋のダム寄り200m

※開催日の駐車場として、地域の方に限り、

「青蓮寺オーラック様」の駐車場利用のご了解をいただいています。



### 「ゆこゆこ」からのご協力お願い(備品のご寄付)

「ゆこゆこ」開設は、4月の予定で進んでいます。現在、備品の購入を検討しています。下記の備品(中古品)についてみなさまからご寄付を頂けないか、と厚くお願いを提案させていただきます。

玄関傘立・エアコン・血圧計・体重計・中型テレビ・  
麻雀台・DVDレコーダー・利用者用ロッカー・  
コートラック・石油ファンヒーター・冷蔵庫・電子レンジ・  
電気ポット・配膳用ワゴン・簡易物干し竿・囲碁・将棋



予算が不足していますのでこのような提案をさせていただきます。もしご寄付頂ける備品がありましたら、市民センター64-6466 宮下館長までご連絡をお願いします。担当者が一度訪問の上、ご相談させていただきますのでお願いいたします。

申し出期限 2月20日まで。「ゆこゆこ」開設準備委員会より

### 配食「ゆりの花」からのお願い



高齢者や一人暮らしの方に、少しでも温かい食事をして  
いただこうと、毎週水曜日お弁当を配達しています。

ゆりの花では、調理及び配達をしてくださるボランティアさんを募集しています。月に一度で結構ですのでご協力よろしく申し上げます。  
問い合わせは、市民センター64-6466まで。

配食「ゆりの花」代表 倉坂 洋子



「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、当初は寒中スポーツ大会のプログラムでしたが、グラウンドコンディションの悪さ(昨年はどろどろ状態を考慮し、室内での「スライム・消しゴム作り」に変更しました)。  
講師として近大高専の伊藤先生と宇田先生や学生5・6年生4人に来ていただきました。「スライム」とは着色水赤・橙・青と洗濯糊とホウ砂(薬品の水溶液を同分量で混ぜ合わせます。すると見る見るうちに、「液体」?「個体」?どちらか分からない物体になります。こういうのを「ゲル」と言います。こども達は、ちよつとい固さのスライムを作るのがむずかしく、固すぎたり、柔らかすぎたりして何回も挑戦していました。また、今回は3色使いましたが、単色で作ったり、それを混ぜ合わせていろんな色にしたりの楽しさがありました。  
「消しゴム作り」は粘土(消しゴム用)をスライムペースト、野菜、動物、お寿司などの形にして、約10分間お鍋で煮て、冷めれば完成です。こども達の多くは最初どんな物を作ろうかと迷っている子も多くなりましたが、次第に熱中しているものを作っていました。何かの機会があれば市民センターに展示したいと思っています。  
なお、今回コーディネーター畑行子さんが家の都合で欠席され、スムーズに進む心配でしたが、近大高専の先生や学生、サポーターさんの協力で、こども達も楽しく物づくりに励んでくれました。  
次回、「こどもクラブ」の活動は、恒例となったながし巻きずし作りです。昨年の記録は自称名張キネスの26.35mでしたが、今年は30mに挑戦します。  
他地域からも大勢が見学に来られると思えますので、皆さんも是非応援に来てください。

教育文化部会  
部長  
斎藤 健



### 歩こう会

福祉健康部会

1月の目標達成者

齋藤美代子 様(西3) 26回  
林 睦雄 様(東3) 7回  
林 基子 様(東3) 7回  
早船 恵子 様(東9) 29回

百合小校区  
防犯パトロール隊  
(安全防災・防犯委員会)

<実績>

1月度 昼間 9回  
夜間 0回  
赤中コース 8回

●各巡回とも特に異常なし

協力者を  
募集中です!!



### 百合小の学習支援ボランティア(ほめほめ隊) お手伝いいただけませんか

地域と学校が一体となって子どもを育てる事が良いことです。実際、百合小においても地域の方々(学習支援(ほめほめ隊))を5年間進めてきました。先生方もPTAも教育委員会もその成果を認めています。地域も子どもたちの力で活力が出たと思います。

このボランティア活動も継続が大切です。いま学習支援には40名余のご協力を得ていますが、まだまだ支援ボランティアの人数が不足しています。子供が好きな人はどなたでもできます。高齢者の方でも歓迎です。地域の皆様ぜひお手伝いください。時間や内容等のご質問や一度体験参加してみたい方は、コーディネーター齋藤公太郎(63-4967)まで、お気軽にお電話ください。

## 1/24 三重県自主防災組織交流会に参加して

交流会の目的は、大規模災害において自助、共助といった県民自身、相互の活動体制をいかに整えるかの課題についてです。自主防災組織の果たす役割が非常に大きなものとなっています。このため、活発な活動を行っている自主防災組織の先進事例を学ぶことで交流を深め、自らの取り組みに資するためのものでした。

内容は、3地区の活動事例の発表、意見交換会でした。

(1) 南が丘地区(自動車運転免許センター付近)では、地域内施設の有効活用、他地区住民・帰宅困難者対策、海岸地域との合同懇談会の開催等を行い、沿岸地域からの受け入れ等を考慮した訓練が行われています。女性や子どもについても防災教育や色々なイベントで防災啓発活動が行われています。

(2) 海蔵地区(四日市市中心市街の北隣)では、自主防災隊の育成、災害防災マップの作成、避難所運営マニュアルがしっかり整備されていました。防災リーダーの発掘と要請や防災カルテの作成、隣接町や他地域との合同訓練に際した必要な指揮者の調整活動内容のあり方等、新しい取り組みも紹介されていました。

(3) 古和浦地区(南伊勢町)では、親子防災としての防災クリスマスでの、炊き出し、防災学習後の避難訓練・お母さんが講師になり、新聞紙スリッパやラップを使った応急手当訓練。救急搬送訓練では、大人は毛布で担架、子供は人間担架、親子でタウンウォッチング等、活発に活動されています。活動にあたって気をつけてきたことは、①乳幼児から大人まで幅広い参加、②お母さんたちの得意分野を生かす、③楽しく仲良く取り組む、④連絡は、こまめに丁寧に、等の親子の自主的な防災学習への参加だそうです。

意見交換会では、防災ヘリ、高齢化社会の悩み、地域と消防団の関わり、等の話題が出ました。

当地域でも、高齢化社会に対応する防災のあり方、消防団員の高齢化、等取り組む課題が沢山あります。若年層の力が必要です。ぜひご協力をお願いします。  
名張市防災委員・防災コーディネーター 池戸 宗雄

### 夜回り 西3・6番町自治会

「火の用心・・・」と大きな声で12月26日・27日と2日間、地域の方々と共催の子ども会や山麓会(老人クラブ)の皆さん延べ50人が火災防止の夜回りをおこないました。

大変寒い日でしたが1時間弱、大きな声を出しながら地域をくまなく回ると体も熱くなり、終わった後みんなでワイワイ言いながら温かい飲み物や食べ物を取ると、いっそう身も心も暖かくなりました。地域に火事の無いことを祈りつつ無事に夜回りを終了致しました。

自治会長 芦木忠雄



### 「ゆこゆこ」便り

#### 【元気なうちから介護予防をしましょう「ゆこゆこ」は3月8日から見学できます】

『元気なうちから介護予防!』をテーマに、元気な高齢者の方が、より元気で自分らしく生活していただけるよう介護予防に取り組みしましょう。

「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思われるかもしれませんが、介護予防に取り組むことで、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。「健康100歳生きがいづくり」の目標を持つこともその一つです。いつまでも自立していきいきと暮らしていくために、元気なうちから介護予防をはじめましょう。

#### ●介護予防って何?

介護予防とは、元気な人が、介護が必要な状態にならないように、また、介護が必要な人もできるだけ心身の機能を維持・改善できるようにしていくための取り組みです。

#### ●なぜ介護予防は必要?

現在、日本は世界でもトップクラスの長寿国です。長い人生を自分らしく楽しむために、元気なうちから介護予防をはじめましょう!

#### ●病気の予防だけでは寝たきりは防げない?!

介護状態の要因として最も多いのは脳卒中などの脳血管疾患ですが、年をとるにつれて、認知症や高齢による関節疾患、転倒、骨折など、心身の機能を使わないことによる生活機能の低下によるものが増えてきます。高齢者は、生活習慣病予防だけではなく、不活発な生活による心身の機能の低下(生活不活発病)への対策が必要ですよ。

#### ●介護予防のヒント(「ゆこゆこ」は以下のことを楽しくみんなで進めたい)

##### ・運動機能(体力・筋力)のアップ

運動を習慣にして、疲れにくい体、転びにくい体づくりを目指しましょう。

##### ・栄養状態の改善

高齢期になると、運動量の低下から食欲が落ちたり、消化・吸収力の低下などから起こる、低栄養状態への注意が必要です。

##### ・口の健康力アップ

口や舌の機能は気づかないうちに老化がすすみます。口の手入れと「健口体操」で周りの筋肉を刺激しましょう。

##### ・閉じこもり予防

毎日ほとんど家から出ずに過ごす生活を続けていると、運動機能の低下や認知症、うつなどになりやすくなります。趣味や地域の活動などに積極的に参加しましょう。まず、「ゆこゆこ」をのぞいてみましょう。

##### ・認知症予防

有酸素運動や地域活動への参加など、脳に良い刺激をあたえる生活習慣を心がけましょう。また、認知症は早期発見、早期治療が大切です。気になる兆候があれば早期に医師に相談しましょう。

1月10日のEテレによると「認知症」は高血圧や糖尿病からなりやすいとのこと、まずこれを治すことが必要のようです。運動をして体を動かすこと、歩くときは「早歩き」が効果があるようです。また、牛乳を飲むことや睡眠をとることもいいようです。認知症は20年かかって発症するようですが諦めずに今から対処しましょう。

##### ・うつ予防

高齢期は仕事や家庭での役割交代や、配偶者や友人との死別など「うつ」になりやすい環境にあります。つらい時には我慢せずに友人や専門家に相談しましょう。

#### 【開所は4月の予定ですが・・・】

健康づくりは早くから始めてもいいでしょう。「ゆこゆこ」では3月から試行を始めます。室内で「ロコモ運動」、外ではNHKラジオ体操とノルディック・ウォーキング。それとこれまでの継続で「歩こう会」も進行中です。

①「ロコモ運動」…3月8日からは試行期間ですから午前10時30分から1時間。毎日ビデオを見ながら行います。

②「NHKラジオ体操」…3月1日から朝6時30分～10分間。毎日行います。

③「ノルディックウォーキング」…3月の月曜日のみ朝6時45分～7時20分。毎月曜日実施。

④「歩こう会」…これまで通りのルールで行います。各自が歩く目標を設けて歩き、それを「カード」に記録します。カードがイッパイになったら市民センターに提出します。

#### 【注意】

場所は①②③「ゆこゆこ」で、①は室内、②③は「ゆこゆこ」の駐車場です。④は各自、自由な運動です。対象は、青蓮寺・百合が丘・南百合が丘にお住まいの方。

### 「防災コラム」

#### 「近所で助け合い・水、食糧の備えは7日分を」

防災には自助、共助、公助が必要と言われてきました。公助は大災害が発生した場合、公的機関の職員自身が被災者となる場合があるだけでなく、震災後の生活の直直しが主になります。共助は自治会など地域の自主防災組織の活動が期待されるものです。これも役員自身が被害を受ければ、被災後直ちに組織だった活動ができるわけではありません。

自助と共助の間で隣近所が助け合うことが必要になります。この近所の助け合い日頃のお付き合いが大切な所以です。日頃からの付き合い、挨拶が大事です。

自然災害を防ぐ事は出来ないで、被害を最小限にする努力が必要です。まず自分が怪我をしないこと。

また、従来は水、食糧の備蓄は3日分と言われていましたが、3日ですべてのインフラが復旧する災害は、たいした災害ではありません。問題は大规模広域災害です。インフラの復旧が遅れば、物資の流通も途絶えます。最近の大災害の経験から食糧の備蓄は7日分が必要とされています。



(お詫びと訂正)

1月号の訓練の総括記事で、避難所の備蓄ガソリンの量が20ℓとなっていました。正確には10ℓでした。

安全防災・防犯委員会

### 「みんなのこども映画会」開催のお知らせ

【日 時】2月28日(土) 14:00~16:00

注:今回は上映日・時間が変更しています。

くれぐれもお間違いないようお願い致します。

【場 所】百合が丘市民センター・創作活動室

【作 品】【カーズ】 ディズニー・ピクサー映画

(上映時間1時間56分)



☆若き天才レーサー・マックウィーンは、「レースで1番をとることだけが人生のすべて」と信じる自分勝手な性格。そんなマックウィーンがチャンピオンレースの途中で迷い込んだ田舎町で、サリー・メーター・ドック・ハドソンたちとの人情味あふれる触れあいによって、ゴールを勝ちとることよりも大切なことに気付いていく。マックウィーンの心の変化を見守りましょう。

☆全世界で大ヒットしたディズニー・ピクサーの作品です。登場するキャラクターの個性溢れる映像をお楽しみ下さい。ご家族・ご近所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。

※3月の「みんなのこども映画会」は、3月28日(土)10:00~の予定です。

教育・文化部会