

ゆりがおか

2015年 4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 4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	8,15,22(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	26(日)	9:00~	前山公園集合
子育てサロン 「つどいの広場」	10,24(金)	10:00~12:00	東第3集会所
子育てサロン「キキ・プチ」	1,15(水)	10:30~13:30	東第3集会所
Skip広場	14(火)	10:00~12:00	市民センター
シネサロン	24(金)	13:30~	西第2集会所
さわやかサロン	2,16(木)	10:00~12:00	東第3集会所
お茶べりサロン	13(月)	10:00~	西第2集会所
東5高齢者サロン	6,20(月)	10:00~12:00	東第2集会所
映画会	14(火)	13:30~	市民センター
防災無線通信テスト	5(日)	21:00~	市民センター
百合小こどもクラブ	お休み		市民センター
みんなのこども映画会	25(土)	10:00~11:30	市民センター
配食サービスゆりの花	1,8,15,22(水)		
ノルディックウォーキング	19(日)	9:00~10:30	前山公園

一般社団法人 青蓮寺・百合が丘
地域づくり協議会 会長

伊部 武治

平成26年度
活動計画の進捗について!!
皆さんお元気ですか。
先日、新年のご挨拶を申し上げたとこのにあつたという間に年度末を迎えてしまいました。今年度は多くを望まず、①地域の安全防災・防犯対策として、全自治会の「自主防災組織の確立」による地域防災力の強化、②地域の高齢者対策として「健康寿命100歳プロジェクト」を立ち上げ、加速度的に進み行く地域高齢者の介護予防拠点「ゆこゆこ」を名張市との協働提案事業としてご支援をいただき開設準備を進め、この4月4日に開所式を行い、4月5日から正式に開所運営できる運びとなりました。
自主防災組織の活動「ゆこゆこ」の介護予防の啓発活動や体験企画等も、限られた地域役員の行動力だけでは何の目的も達成する事はできません。
これらの活動は住民が主人公となり、相互理解のもと、意識の共有を図り、自主・自立・自己実現をめざし皆さんが活動に参加される事が絶対条件となります。
行く先、いろいろな考えやお気持ちもある事とします。是非これらの活動を通じ、より楽しく住み良いまちづくりに積極的にご参加いただきますよう、ご協力をお願い致します。

ふれあい交流部会「26年度の協力お礼、27年度への想い」

昨年の「夏祭り、地域フェスタ」へのご協力を、改めてお礼申し上げます。
どの行事、イベントにも地域の自治会、サークル、団体、ボランティア、協賛(店)、関係者の皆さんのご理解、ご協力をいただき盛大な催しができました。反面、祭りに関しては、反省、疑問、内容の検討などが思いあたります。
反省：終演前の抽選会の時間短縮(抽選の進め方、景品数量の整理)他。
子ども連れの方は、時間的に最後までいるのが難しい。
疑問：協賛していただいた品物(券)を当選者が利用しきれないのか、どうか？
好意で提供していただいているので、出来るだけ当選者には使って貰いたい。
内容：子ども神輿は全地区から繰り出し、祭りの呼び物です。一方、地区によっては子どもが少なくなり、存続が難しくなっている現状など今後の問題が有り、また、出演者の演目、時間、など気を遣う難しい面もあります。
「地域フェスタ」は、市民センター事務局が主催する市民祭りであり、協賛で参加協力を行いました。日中でもあり大勢の皆さんが、楽しんでくれました。
皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

ふれあい交流部会部長 川平 勉

福祉班は、自治会・民生委員の協力を得ながら高齢者のサロン支援、子育てサロンの支援、配食サービス「ゆりの花」等、幅広く活動してまいりました。

健康班は、歩こう会、すこやか体操、ノルディックウォーキング等、また、市が実施する健康検診の協力等、きめ細かく支援をして来ました。

特に27年4月開設の介護予防拠点「ゆこゆこ」の準備に向けボランティア募集、打ち合わせ会、備品等の購入などを経て、3月に試行実施しました。

地域住民の方々から、健康で「100歳生きがいづくり・仲間づくり」を目指して利用されることを願っています。

福祉・健康部会長 倉坂 洋子

当委員会は、自治会長、防災委員を中心に地域防災組織の充実を図るために平成26年度に発足しました。皆様の協力を得て地域防災態勢が整いつつあるところで委員長の交代となりました。これは適任者を得ての前向きな世代交代です。従って、今後も何らかの形で委員会に関与し新委員長を支え地域の安全・安心のためにお役に立ちたいと思っています。これまでの皆様のご協力に感謝します。

安全防災・防犯委員会
委員長 藤井 信夫

民生・児童委員の任期は3年です。ようやく半期が過ぎようとしております。当地域にお住いの70歳以上の方はゆうに1,200人をこえています。高齢化率はますます高くなって参ります。民生・児童委員の役目の一つに「見守り」があります。高齢者の世帯を重点的に訪問し「お元気ですか」「お変わりありませんか」「ともに元気で楽しく暮らしてゆきましょう」の「声掛け運動」をすることです。これによりお互いの安否確認につなげています。これは年1回の「高齢者等実態調査」のときだけでなく「配食」や「ゆりバス」のご利用また、「高齢者サロン」を通じても活動しております。4月には「ゆこゆこ」もオープンします。いろいろな催しがあります。お隣ご近所誘い合わせてお越しください。ありがとうございました

青蓮寺・百合が丘地区民生・児童委員協議会 代表 堀口 明良

広報に携わって4年が経ちましたが、今年度をもって退任いたします。この間、「分かりやすく読みやすい広報」という課題をもって活動してきましたが、ご覧の通り十分に達成はできませんでした。

広報編集委員の皆様や市民センター職員の皆様、絶大なご協力、ありがとうございました。

今後は一住民として、地域活動に参加いたします。

広報部長 福島 英二

平成25年6月に百合が丘市民センター館長をお引き受けして3年目を迎えました。昨年度は、市民センターのメイン行事の一つであります地域フェスタ(市民センターまつり)が雨天のため、ご来館の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしましたか何とかやり遂げることができました。

また、14回開催しました主催講座にも多数の皆様のご参加をいただきありがとうございます。尚、新年度におきましては、市民センターの大規模な増改築工事が予定されております。ご利用の皆様には、大変ご不便をお掛けすることは存じますが、よろしくご協力のほどお願い申し上げます。

百合が丘市民センター館長 宮下 和男

光陰矢の如し、あっという間の1年間でした。6月、11月のユリ坂の一斉清掃作業ご協力有難うございました。今後も引き続き計画していきますので、よろしくお願い致します。又、26年度から生活環境部会では地域内の空き地、公園の草刈事業を行っています。

26年度は124宅地の草刈を受注実施し、地域内の環境美化に、協議会会計に貢献できたと自負しています。今年も継続していきたいと思っておりますのでよろしく願いいたします。作業中は近隣の皆様にご迷惑をおかけ致しますが、ご理解下さいませお願いいたします。

生活環境部会長 山田 睦夫

「地域の方とのふれあい」

当部会は、地域の方とふれあいながら、子どもたちを育てる「百合小子どもクラブ」や「百合小学習支援ほめほめ隊(学習と野菜作り)」も順調に行われており、「学校・地域・家庭」の絆がしっかりと出来ていると思います。また、「名張西高・赤目中吹奏楽合同演奏会」「クリスマスフェスタ」、そして今年度から始めた「音楽フェスタパル(地域フェスタの一環として)」等のイベントでは、大勢の方に楽しんでいただきました。地域住民が広く交流できたと思います。部会の方、サポーターの皆さんのお陰です。ありがとうございました。

今後も、いろんなジャンルを通して児童の健全な発達を図るとともに、地域の絆を大切にしていきたいと思っております。

教育文化部会長 齊藤 健

当委員会の本年度の主な課題は次の2件でありました。

1. 健康100歳生きがいプロジェクトの一環として、介護予防拠点「ゆこゆこ」の整備
2. 百合が丘における新たな建築ルールの検討
ます1について、下水道施設の公共移管に伴い、竹中工務店が百合が丘より撤退されました。その事務所跡を介護予防拠点に整備することでありました。2月に建物の改修工事が完成し、3月に試行、4月からの本格運用の運びとなりました。この施設に地域の高齢者が気軽に立ち寄り、健康で100歳を迎えられる一助になることを期待しています。

次に2については、昨年12月、皆さまの協力を賜り「住環境に関するアンケート」調査を実施し、その結果(本日全戸配布した資料参照)を踏まえ、当委員会として百合が丘における新たな建築ルールの案をまとめました。昨年3月に名張市が示した案と、当委員会がまとめた案のうち大きな相違点は「用途地域」であります。名張市案では北側に寄せて建築されている建物であっても増築できるようにしたいとの配慮から、百合が丘の大半を「中高層住居専用地域」としていますが、当地域は低層住宅地域であることを踏まえ、当委員会の案では「低層住居専用地域」としています。この相違点をはじめ、細部においても相違がみられます。今後、名張市と協議・調整を行い、成案を取りまとめたいと考えています。

ビジョン推進特別委員会委員長 関元 僚

平成27年度ビジョン推進特別委員会の委員を公募します

ビジョン推進特別委員会は、生きがいづくりやまちのあり方など、「地域ビジョン」を推進するため議論を行っています。皆さまの意見や知恵をお借りしたいと思ひます。委員になってやろうという方は、4月10日(金)までに市民センターに申し出て下さい。

百合小からほめほめ隊の皆様へ

春浅の候となりました。ほめほめ隊の皆様におかれましては、日々益々ご健勝のことと存じます。
この一年間、寒暖晴雨にかかわらず、百合が丘小学校のために多大なご協力・ご支援をたまわりました誠にありがとうございました。
およそ、年間延べ1100人の方々に授業や活動の支援に入っていただきましたこと、感謝の念にたえません。6年生は18日に卒業式を迎え、巣立っていきました。1~5年生は25日に修了式を迎えました。ほめほめ隊の皆様によるご支援のおかげで子どもたち一人ひとりがそれぞれ成長いたしました。一年間のお礼を申し上げますとともに、また来年度もどうぞよろしくお祈りします。
平成27年3月15日
百合が丘小学校長 井岡圭志 百合が丘小学校 職員一同

一枚の板から広がる創造の世界

フランス生まれの魔法の積木「KAPLAブロック」

市民センター多目的ホールに6000ピースをご用意します。美しい木目のシンプルな板を積み上げるだけでどんなものでも作れる魔法の積木「KAPLA(カプラ)」子どもから大人まで夢中になれる「KAPLAワールド」へどうぞお越しください！
(教育文化部会主催事業)

KAPLAワールド開催のご案内

【日時】 5月3日(日) 9:00~21:00
【場所】 百合が丘市民センター多目的ホール



- ★参加無料 自由に入退場できます。★大人も子どもも楽しめます。
- ★9時以降1時間ごとに、15分の講習も行います。
- ★作った作品は、写真にとってコンテストも開催!

「百合小子どもクラブ」活動報告 最後までとっても楽しかったよ!

26年度「百合小子どもクラブ」終了!
今回は1年間頑張ってきた締めくくりとして、[楽しい体力測定]を行いどれだけ成長したかの確認をしました。
子ども達もサポーターもオリエンテーリングで百合が丘地域内を掛け回ったり、ノルディックウォーキングで全身運動をしたりして体力を使うプログラムをこなしてきたので、その集大成として、今回から個人カルテを作って記録していくことにしました。握力・立ち幅跳び・上体起こしなど全部で10種目の測定予定だったのですが、あいにく当日は雨が降っていたので、50m走とランドゴルフは中止になり8種目で行いました。
学年ごとのグループ編成でしたので競争心に火が付き、いつも以上の結果が出たと大喜びしている子もいました。
子ども達に負けまいと、サポーターの皆さんも必死になって記録を争う姿が微笑ましかったです。参加者全員がひとつになって楽しい時間をすごしました。
☆皆勤賞授与者数 児童.....男子9名 女子10名
サポーター.....男子3名 女子7名
☆26年度「百合小子どもクラブ」.....卒業生23名
27年度も子ども達が楽しく集い『協力することの大切さ』『仲間を思いやる大切さ』を学び・感じてもらえる場を提供出来るよう、サポーターと一丸となり頑張っていきたいと思っております。
「百合小子どもクラブ」コーディネーター 畑 行子

「防災コラム」地域のつながりを強く

近年は、近隣の付き合いが希薄になり地域のつながりが弱くなっていると言われています。日常的に深い付き合いは望まず、地域のコミュニティを敬遠する一方で、困った時には地域で助け合いや地域に対する生活課題解決への期待が高いという矛盾した傾向があるとされています。
地域活動を通じた社会貢献に意欲のある人が多いと地域のつながりが強くなり人々の心に安心感をもたらします。
自らは志願しないが、役割が与えられればしっかりと頑張る皆さんの姿を見て、地域活動に参加することで充実感を得られるからではないかと思ひます。当地域では人口の密集した大都会と異なり人々の気持ちに余裕があると感じられます。頑張った自治会長や各種の役員を務めた方々は地域の有為な人材です。今後、余裕が出来たとき、地域活動に関わっていただきたいと思ひます。防災活動は、訓練や広報活動にとどまらず防災活動を通じて地域にかかわりを持つ人が増えることも重要です。 安全防災・防犯委員会

3/14に実施した「ゆこゆこ」調理実習資料から

- 年齢を重ねると、活動量が落ちることなどさまざまな原因で、食事が低下し、低栄養に陥りやすくなります。
食事は健康な身体を作り、身体を動かすエネルギーを得るために大切です。健やかに活動的な生活を送るためにも、毎日しっかり食事をとるようにしましょう。
- みなさんは20代の頃と比べて体重は増えましたか?減りましたか?身長は縮みませんでしたか?
自分で低栄養状態の目安をチェックすることができます。
①BMIが18.5未満
BMIとは、身長と体重から計算される、体格をみる指数です。
BMIはBody Mass Index(ボディアスマインデックス)の略です。計算式は体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))です。
18.5未満は「やせ」、18.5~25は「ふつう」、25以上は「肥満」となります。
②1~6か月間に2~3kgの体重減少がある。
⇒①②に当てはまる方は、低栄養が疑われます。 毎日体重を測る習慣をつけましょう。
(また、特定健診などで行われている血液検査の中にある「アルブミン」はたんぱく質の一種で栄養状態の目安を見る指標です。)
- 低栄養状態になると・・・
・骨粗しょう症になり、骨折しやすくなる
・たんぱく質不足により、皮膚に異常がでる
・免疫力が低下して、風邪や病気にかりやすくなる
・足りなくなったエネルギーを筋肉を分解して補うことで、運動能力が低下して転倒や骨折の原因になる
・活動量が落ちてさらに食事が減る
- 元気長寿のための「食習慣5か条」
第1条 1日10種類の食品をとる
第2条 動物性たんぱく質をとる(肉と魚の割合は1:1)
第3条 1日3食抜かずに食べる
第4条 カルシウム不足に気を付ける
第5条 さまざまな野菜を毎日食べる
1日10種というのは・・・
①肉類 ②魚類 ③卵 ④牛乳 ⑤野菜(緑黄色野菜) ⑥海藻類
⑦大豆製品 ⑧いも類 ⑨油脂類 ⑩果物(①~④は動物性たんぱく質)
【皿うどんの材料から】
①肉類・・・豚肉
②魚介類・・・スルメイカ、ムキエビ、(かまぼこ、ちくわ、さつまあげ)
③野菜・・・キャベツ、青ネギ、もやし
④油脂類・・・あげ油 「1日9種類以上摂取を目指しましょう。」



「クリーンゆり」清掃奉仕者の募集
百合が丘は三重県で一番きれいな団地になりましたよ!

ほこれる地域にしたい・・・と思ひて私たちは10年間、毎月奉仕してきました。念願がかなってうれしいです。この2~3年は全自治会の協力がありまして幹線道路が見事にきれいになりました。現在のメンバーは80歳代が3名、女性5名を含む総勢40名です。若返りの為10名を募集します。お電話下さい(63-8088 曾我まで)。毎月第4日曜日朝9時(夏期は8時)前山公園に集合。百合が丘の全体の幹線道路の清掃(主にはユリの坂1200m)の清掃を行います。2時間程度の誰にでもできる軽作業です。
活動の素(もと)、奉仕した満足感と自分の心も美しく豊かになった気分が止められませんよ。健康にも友達づくりにもいいですよ。最近、地価の動きに下げ止まりの傾向が見られ、幸いにも反転上昇になれば真っ先に名張では当地が値上がりする。一軒当たり500万円値上がりすれば2500所帯として125億円の資産増になるのだが・・・どうかな。美しいまちづくりを楽しみながらそんな夢を見るのも愉快。 赤い帽子のクリーンゆり

「みんなのこども映画会」開催のお知らせ

【日時】 2015年4月25日(土) 10:00~11:30
【場所】 百合が丘市民センター・多目的ホール
【作品】 [塔の上のラプンツェル] ディズニー映画 1時間41分
☆金色に輝く「魔法の髪」の髪をもつ少女ラプンツェルが、森の奥深くにある高い塔の中で18年間も人目を避けるように暮らしていました。一度も塔の外に出たことのないラプンツェルは、突然塔に現れた大泥棒フリンと共に、ついに新しい世界への一歩を踏み出します。初めての自由・冒険・恋、そして彼女自身に秘められた真実が解き明かされる・・・
☆ディズニー長編アニメーション第50作目にふさわしい、美しく感動に満ちた物語です。4月からはみんなも新しい世界へ出発です。ラプンツェルの「新しい世界へ踏み出す勇氣」と一緒に応援してもらえたら・・・きっと勇氣が湧いてくると思ひます。ご家族・ご近所お問い合わせのうえ、たくさんのご来場お待ちしております。 教育文化部会

“平成27年度集会所管理人”

集会所名	管理人名	住所	電話番号
東第1集会所	服部 祐司	東9-104	090-1272-9115
東第2集会所	鷗田 華代	東4-156	63-3435
東第3集会所	畑中 吉男	東7-266	64-8238
西第1集会所	橋本 敬子	西1-38-7	63-6804
西第2集会所	田中 昭嘉	西3-181	63-3143
南百合が丘集会所	川平 勉	南百合が丘154	61-0532

よろしくお祈り致します。総務部 資産管理委員会

歩こう会
福祉健康部会
3月の目標達成者
篠原 敬一 様(西2) 18回
四ツ谷孝子 様(東1) 34回
吉田満津江 様(西3) 22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＞
3月度 昼間 10回
夜間 0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

