



掲示板 <2012年8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	お休み		百合小校門前
クリーン・ゆり <small>雨天時は次週日曜</small>	26(日)	8:00~10:00	前山公園集合
子育てサロン 「つどいの広場」	10,24,31 (金)	10:00~12:00	東第3集会所
子育てサロン「キキ・プ子」	1,22(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(西)	24(金)	13:30~	西第2集会所
さわやかサロン	お休み		東第3集会所
シネサロン(東)	お休み		東第1集会所
お茶べりサロン	13(月)	10:30~12:30	西第2集会所
さくらサロン	27(月)	10:00~12:00	東第1集会所
映画会	14(火)	13:30~	市民センター
防災無線通信	5(日)	21:00~	市民センター
百合小こどもクラブ	11(土) *9/1,2(土)	9:30~	市民センター
配食サービス(ゆりの秋)	お休み		

暑中お見舞い申し上げます

梅雨明け直後より猛暑が襲来しておりますが皆さん如何お過ごしでしょうか、お伺い申し上げます。

さて、昨年の東日本大震災以降、各地域における防災について様々なご意見やお考えがテレビやラジオ新聞各紙で報道されております。極め付きは先日纏められた福島第一原発の一連の調査報告書ではないかと思えます。政府・行政機関の安全神話に基づく今日までの無責任な対応及び、責任企業の横着としか言いようのない安全対策を痛烈に批判されております。当地域は幸いにも津波には直撃される心配はありませんが、我々が体験したことのない自然災害に遭遇するかもしれません。

突然、自然の猛威にさらされ生まれて初めてこのような体験をし唯、なすすべもなく茫然とされている光景を報道で知る事になりましたね。

そこで、私は先人の言葉に、「備えあれば憂いなし」と言われているこの一言が脳裏から離れません。皆さん、この諺に習い最近の各種の災害情報も含め、当地域における自主防災対策を地域を挙げ真剣に考えようではありませんか。

その原点ともいうべき自主防災組織は地域づくり協議会で急ぎ見直しを行い、出来るだけ早く地域の皆様に指針を示させていただきたく考えます。地域の皆様方に於かれましては被災時の初動についてお考えいただき、明日からでも取り組める地域のさらなる絆づくりにまい進していただきたく、ご提案申し上げたいのです。

まず、自主防災対策のスローガンとして、
一つ、有事に備え日頃から・向こう三軒両隣・呼びかけ・声かけ・話しかけ・絆でつながる隣組。

緊急時の一番重要な事は落ち着いて行動をすることです。そして冷静に判断する事です。そして、自助と共助で初動期を乗り越える意識を持つことだと考えられます。

「言うは易し、行い難し」と言う諺がありますが、この事は緊急時の絶対不可欠の条件なのです。

この様な事から、住民の皆様が自主防災対策の重要性をぜひ共通認識を持っていたいただき、自主防災の体制づくりに積極的にいかかわっていただけますよう先ずもってお願いさせていただきます。ご健勝をお祈り申し上げます。

災害は思わぬ時にやって来る、備えあれば憂いなし、向こう三軒両隣・呼びかけ・声かけ・話しかけ・絆で繋ごう隣組、ローマは一日にして成らず。

暑さきびしい日々が続きますが、無理をなさらず、安全で健康が第一です。自己管理でこの夏を乗り越えてください。ご健勝をお祈り申し上げます。

地域づくり協議会 会長 伊部武治

(連載)生活習慣病を理解して護ろう 健康! その①

健康維持のための大切な3つのポイント

- 適切な体重を維持する
肥りすぎに注意(食事・運動の点が重要)
- 禁煙
動脈硬化を予防し、未だに治療が難しい肺がんから逃れる
- 定期健康診断を受ける
生活習慣病にかかっていないかチェック、早期発見により完治できるガン
胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がんをチェックする。



肥満の基準

体格指標 BMI = 体重kg ÷ (身長m)²
BMIが22標準値 18.5以下 やせすぎ 25以上 肥満

なぜ喫煙をやめなければならないの?

喫煙は万病のもととなる危険因子なのでやめましょう。
(心筋梗塞、がん、肺がん、咽頭・喉頭がん・胃がんなど)
(慢性気管支炎、肺炎腫、胃・十二指腸潰瘍)



動脈硬化が原因で起こる病気

脳卒中、腹部大動脈、狭心症、心筋梗塞、動脈硬化症

◎心筋梗塞、脳卒中の原因となる「生活習慣病」ってどんな病気?

生活習慣病は不適切な生活習慣により進み生活習慣の改善によって予防ができる病気

・高血圧・高脂血症・糖尿病・メタボリックシンドローム・慢性腎臓病

これらの病気は予防、治療が可能です。

心筋梗塞、脳卒中にはならず、健康で長生きができます!

健康診断は必ず受けて自分の体を知りましょう。

(7月14日 生活習慣病予防健康講座 三重大学循環器・腎臓内科学 病院副院長 教授 伊藤 正明 講座より)

「すこやか体操」へ 23名

すこやか体操は、当地区をモデル地区として名張市から話があり当理事会で相談の結果受けることになりました。費用は国保の補助事業として頂きます。

地区全体の高齢者に呼びかけ23名の応募で、7月4日第1回を実施し、第2回は7月18日に済みました。この日は23名の体力測定やイスに座った体操などがありました。毎回・笑顔と笑い声の中に進み1時間半は楽しくてアツという間過ぎました。12月には終了式がありますが、よい企画ですから何とか続けて来年も実施したいと思えます。

見学にこられる事を歓迎します。

(第3集会所 毎月第2・第4水曜 9:50~11:30) 福祉健康部会



学校支援活動

7月17日、百合小3年生68人に清田松雄(東3)さんから竹トンボのプレゼントがあった。注意事項と竹トンボの飛ばし方の説明を聞いた児童は

一斉に校庭へ飛び出した。竹トンボが飛ばないと云っていた子も、間もなくコツを覚え楽しく飛ばしていた。これは恒例になった3年生への清田さんのプレゼントである。



歩こう会

健康づくり部会

7月の目標達成者(毎月25日締切)

- 森川 三男 様(東3) 32回
- 廣木美和子 様(東4) 14回
- 永徳 州生 様(東9) 16回
- 四ツ谷孝子 様(東1) 19回
- 森 省蔵 様(東5) 8回

「歩こう会の歩き方講習会」に参加して(多目的ホール於)

7月1日(日)激しい雨であった。

「歩き方講習会」と言っても、どんな事をするのか?あまり期待していなかった。が、始まってみるとこれが意外に面白い。

クッションボール等を使用し、体を柔軟にして、体のバランスを保つ運動等。また、講師の楽しいトークを交えてのストレッチ体操は、非常に気持ちが良い。日ごろの運動不足で、私の体がいかに硬いのかを痛感した。歩く前には今日の教訓を参考に日頃の運動不足を解消して、趣味の溪流釣りを楽しみたい。

参加して解る有意義なレクチャーであった。

西4 坂口重康(65歳)



「七夕の集い」に約70名が参加

7月7日の七夕の夜に、夏の星座をさがしたり、望遠鏡で土星や火星を見ようという内容で「七夕の集い」を今年初めて開催しました。当日は断続的に激しい雨が降る不安定な天候で、開始時刻の20時は曇り空。にもかかわらず、約70名のみなさんが集まりました。星座の見つけ方をスライドで確認した後、中庭に出て星が見えるまで夜空を見上げながら辛抱強く待ちましたが、残念ながら雲りでは星はパラパラ。仕方なく断念。参加の皆さんには、星座を自分で探してもらおうと星座盤をお持ち帰りいただきました。参加者の「望遠鏡で土星を見たい」という声にお応えして、「望遠鏡で惑星を見よう」という集いを、今後検討して行きます。今回望遠鏡をご用意いただいた川端さん(西1)、ご協力ありがとうございました。 くれあい交流部会

○自治会だより
西三・六自治会 朝のラジオ体操22名でした。体操は5分とかりませんが、その後ゲームをしています。誰が警官になる?とみんなに呼びかけ3名任命、あとは犯人役で逃げ回り捕まったものは半入る。そこはパソコンの場所。といったゲームでキャッキヤと賑やかに汗を流していた。いい運動です。(齋藤)



七夕笹飾りに短冊174枚

今年も昨年に続き、7月1日～7日まで七夕の笹飾りと、色とりどりの短冊を市民センターの玄関に用意しました。この1週間は梅雨空の連続でしたが、センター利用者や百合小こどもクラブに参加のことも達の願いごとが短冊に託され、賑やかに笹を飾って、七夕の風情を醸し出していました。この短冊は、願いが叶うよう神社に奉納し、焼いていただきました。 くれあい交流部会

地域で支える子育てサロン
百合が丘 つどいの広場



つどいの広場では、「夏のお楽しみ会」を開催したいと思います。未就学園児とその保護者等が対象です。お気軽にお越しください。

【場 所】百合が丘東第3集会所
【開催日時】8月10日(金)10時～12時

【問い合わせ先】
塩田 (63-5427)



防災名簿は只今、更新のお願い中です。

安全防災部会

本年度は、次の点の変更になりましたので、ご注意ください。

1. 名簿は2通共、新しい用紙に書いて、封筒に入れて提出してください。
2. 封筒の表書きに、防災に役立つ資格等をお持ちの方はご記入ください。
3. 昨年度提出いただいた名簿は、更新作業終了後に返却致します。

問い合わせ

090・9193・1079 坂元

現在、平均年齢が高いのが心配の種となつています。若い方の力が、百合が丘に必要です。

消防団より
名張市消防団黄曲分団
百合が丘班 坂元幸治
本年度、班長をさせて頂いておりました。災害時等に皆様の後援にたてるよう日々訓練に励んでおります。今年度中には百合が丘の団地内にもポンプ庫ができ、より良い対応が可能になることを期待しています。私自身も班員も、技術の向上を目指し、更なる訓練に臨むつもりです。再来年には名張市の操法大会の選手として百合が丘班から数名選抜されます。

防災フェスタについて (安全防災部会)

下記の予定で、「防災フェスタ」を開催します。昨年度までは、「事前訓練」という形で行っていましたが今年はみなさんが会場に来ていただいて、防災について考えてみようという日をつくりました。

- 内容は、
- ・煙からの避難体験
 - ・天ぷら火災による消火
 - ・防災用具の使い方
 - ・ロープの使い方
 - ・消火訓練 (消火器の使い方)
 - ・バケツリレーによる消火
 - ・簡易担架の使い方
- 今年度新しくした内容は
- ・高齢者疑似体験 (高齢者の弱点を体験していただき救助する場合どのような事に注意が必要か体験できます)
 - ・自衛隊の災害救助車両の展示 パネル展示
 - ・防災用品の展示 (ビバホーム他)
 - ・防災ホットメールの登録 (希望者の方は携帯電話を持参して下さい)
 - ・起震車での地震体験 (予定)
 - ・午後からは、多目的ホールにて防災に関するDVD上映 多数の参加をお願いします

日時：8月19日(日)午前9時～
場所：市民センター広場および多目的ホール
※雨天の場合は屋外の内容は出来ませんのでDVDの上映等多目的ホールで行います。

子育てサロン「赤ちゃん・チビッコ集まれ」
七夕まつり開催

7月5日(木) 民生・児童委員会主催により箕曲公民館で実施しました。35組70人の参加があり、「かがやき」の先生によるお話や、紙ボール遊び、短冊飾り、特に紙吹雪の中にもぐって宝探しの遊びには人気があり、保護者の方々を含め大いに盛り上がりしました。

次回は12月を予定しています、今回参加できなかったチビッコさん次回はきっと参加してネ……

箕曲地区民生・児童委員協議会



「病気の無い高齢者を目指す
青蓮寺・百合が丘」を以て

福祉健康部会

福祉健康部会は各自治会の担当委員さん、まちの保健室、民生委員のみなさん等のご協力これまでどおりのサロン活動、生活支援助け合い、健康活動を柱としています。

- お陰様でどの部門も順調です。特に本年からは一つの目標として「病気の無い高齢者を目指す青蓮寺・百合が丘」として、
- ①自分の体を知り、悪いところを治す。その為の健康診断を受けることをお勧めする。
 - ②病気の予防の知識を得る研修会。
 - ③軽い体操運動楽しいウォーク等をする。
- この3つをすすめて行くことになりました。

- ①は国保の特定健診及びがん健診の健診率アップを目指します。(現在約20%の健診率です)今年各自治会別に受診率の結果を出していただくよう市役所にお願ひしています
- ②については、「生活習慣病の予防」「がんの予防の話」など医師によるお話「講座」を聞く。
- ③については、「正しい歩き方講習」や体操や歩こう会等の自発的実施です。

くれあ主催 夏休みイベント

親子で楽しむ虫取りと魚釣り体験会のお知らせ！！

開催日時 8月18日(土)
午前7時～10時
集 合 午前7時 市民センター玄関前
指 導 青蓮寺の雪岡弘雄さんとくれあい交流部会
*虫取り網と虫かゴはご用意ください。
*釣りざおは、ご用意致しますので、参加を希望される方は、市民センターにお電話下さい。
TEL 64-6466

くれあい交流部会

10月27日(土)【バス&ウォーク】の予告

《犬山城・城下町散策・麦秋館(昼食バイキング)・ノリタケの森》

犬山城は、豊臣秀吉が生まれた天文6年(1637年)、織田信長の叔父である織田信康によって創建された現存する日本最古の木造天守閣。犬山城は北方に木曾川南岸標高40mの崖の上に聳え入場は南方から。南方から天守閣が見えづらい構造になっていますが、城門をくぐり天守閣が見えた瞬間、犬山城のオーラを体感いただけました。歴史を刻む木造建築です。

城下町は総構えと呼ばれる城と城下町の外周を囲い込んだ城廓構造をそのまま残した、歩いて楽しい町です。「ノリタケの森」はノリタケの工場跡。素敵なガーデンの中にショップ・博物館、レストランなどあります。歯科で使うセラミックは此処の製品が殆どです。

9月1日付で申込書チラシを戸配します。貸切大型観光バス3台。135人募集。参加費：@3,600円(昼食込)。詳細はチラシをご覧ください。 地域づくり協議会健康班。



賑やかな歓声で雨なんか吹き飛ばしてしまふ程楽しい時間を過ごしました。
百合小こどもクラブ コーディネーター・畑 行子

「百合小こどもクラブ」活動報告
7月7日(土)今日は七夕です。
市民センターに設けられた大きな笹に、こども達と短冊を書いた飾りしました。
「サッちゃん選手になれます様に！」、「運字のテストで100点が取れます様に！」、「お姫様とひこ星様か逢えます様に！」等、可愛い願い事が一杯です。みんなの願い事が叶うといいね！
この日は雨が降ったり止んだりであらぶりの不安定なお天気でしたが、予定していた水たまりを使ったゲーム大会を決行しました。「こどもみちのぼり」や「から雨なんかへっちゃらや〜」ってこども達はやる気満々です。
的落とし・玉ころがし・水集め・水風船でキャッチボール・水風船で玉入れ等各種のゲームをグループ対抗でスタートしました。チームの仲間達と作戦を練って、他のチームに負けたくない！と頑張っている姿に感動します。なかなか上手く出来ない！と苦戦していた子もいたけれど、みんな最後までよく頑張りました。(サポーター達も「ジュンジュン」に濡れながら頑張りましたよ。)

