

ゆりがおか

2013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

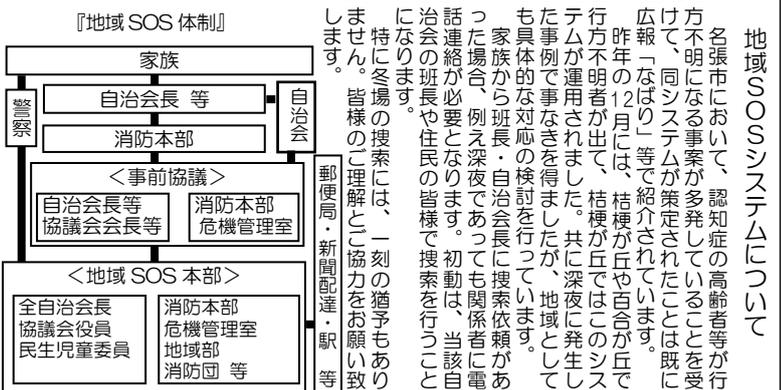
掲示板 <2013年2月> まちの保健室は64-8600

団体・行事名	実施日	実施時間	実施場所
あいさつ運動	6,13,20,27(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	24(日)	9:00~11:00	前山公園集合
子育てサロン 「つどいの広場」	8,22(金)	10:00~12:00	東第3集会所
子育てサロン「キキ・プチ」	6,20(水)	10:30~13:30	東第3集会所
Skip広場	12(火)	10:00~12:00	市民センター
シネサロン(西)	22(金)	13:30~	西第2集会所
さわやかサロン	7,21(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	11(月・初)	10:30~	西第2集会所 (認知症サポーター講習)
さくらサロン	25(月)	10:00~12:00	東第1集会所
映画会	12(火)	13:30~	市民センター
防災無線通信	3(日)	21:00~	市民センター
百合小こどもクラブ	2/2(土) 3/2,16(土)	9:30~	市民センター
すこやか体操	終了。平成25年度は5月からの予定。		
配食サービス(ゆりの花)	6,13,20,27(水)		

「地域功労者表彰制度」が設けられました！

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み重ね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、広報「ゆりがおか」でも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、なおサンプル書式は後日、回覧でもご案内いたします。(地域づくり協議会)



すこやか体操について

平成25年度の高齢者向け「すこやか健康体操」は5月から実施予定です。募集は3月号で行います。現在、指導の先生がまだ決まっていません。

資源ゴミ 地域回収実績

(コミュニティ部会)
12月度(10,760Kg)
前月度(11,610Kg)

古新聞、アルミ缶、雑誌、段ボール、牛乳パックは協議会の回収へ！

収益は防犯灯、集会所運営等に活かされています。

<回収日時> 午前8時30分~

東2~東8 = 第2・第4日曜日

東1と東9 = 第2・第3土曜日

西1~西6 = 第2・第3土曜日

南百合が丘

百合小校区 防犯パトロール隊 (安全・防災部会)

1月度実績 (25日締め)
風間10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！！



「邦楽の調べ」開催ご案内

【開催日】 2月16日(土)

【開場】 13:00

【開演】 13:30 (~15:40)

【会場】 百合が丘市民センター

【参加費】 不要

名張市郷土芸能である能楽や名張音頭をはじめ、お琴、尺八などを皆様に親しく、楽しくご鑑賞いただきたく「邦楽の調べ」を開催致します。どうぞ、お問い合わせのうえご来場下さい。

【出演】 遊楽の会、名張こども能楽囃子教室、名張音頭保存会こども部、武平裕介(詩吟) 竹友会(尺八)、すみれ会(お琴)

【主催】 青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会 教育文化部会

名張市立病院長の講演会(無料)

(ビジョン推進部会)

地元 市立病院については、みなさまからビジョンアンケートにご意見をたくさん頂きました。一番関心のあったのは市立病院です。

今回は、その意見交換は主ではなく、院長先生より「生活習慣病について」のお話をしていただきます。時間がありましたら住民の立場の意見を院長さんに聞いていただくことも考えています。

【日時】 2月13日(水) 14:00~15:30

【場所】 市民センター 多目的ホール

【演題】 「生活習慣病について」

【講師】 市立病院 院長 伊藤 宏雄 先生

【青蓮寺湖クリーンハイキング参加のお願い】

「青蓮寺湖駅伝競走大会」の事前作業として、駅伝コースを歩きながらの空き缶、ごみ拾いです。多数のご参加をお待ちしています。

【実施日時】 2月17日(日) 午前9時から

【集合場所】 青蓮寺湖ダム駐車場



曾爾古道ハイク

平成25年3月9日(土)開催！

よみがえった曾爾古道を、皆さん一緒に楽しみながら歩きますか。

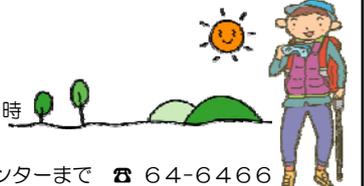
【集合】 青蓮寺公民館駐車場 午前9時

【解散】 同場所 午後2時

【準備物】 弁当、飲み物、携帯雨具(カッパ等)

【参加費】 無料

*詳細は、自治会の回覧をご覧ください。申し込みは、百合が丘市民センターまで ☎ 64-6466



歩こう会

健康づくり部会

1月の目標達成者(毎月25日締め)

齋藤美代子 様(西3) 19回
齋藤太郎 様(西3) 4回
吉田満津江 様(西3) 17回
森川 三男 様(東3) 36回
古川 敏弘 様(東3) 19回
古川八重子 様(東3) 11回

《鼻歌ウォーキングで血管年齢改善》

たけしのテレビ番組で血管若返り法を放映していました。ご紹介します。

体内で一番太い血管は大動脈で直径 3~4 cm、500円玉の直径(2.65cm)以上もあり、毛細血管の太さは7/1000mm(7ミクロン)髪の毛の1/10~1/20の細さになります。

人の血液量は体重の約8%、体重が60kgだと約4.8リットルになります。血管は、年とともに老けて硬くなり、血管年齢が高くなります。血管年齢を若返らせる物質がNO(一酸化窒素)で、この物質は歩くことにより増やすのがポイントだそうです。やきつく感じるくらいの鼻歌が歌える程度のスピードでウォーキングすることです。思わず口ずさんでしまうような、リラックス気分で歩くのが効果的。20分~30分くらい歩くと、ブラジキニンというNO(一酸化窒素)を有効に出す物質が産出されます。一度出たブラジキニンの効果は3~4日持続すると言われています。週2~3回以上、30分程度の鼻歌ウォーキングをするとよいそうです。

健康班(古川 一江 記)



○消防団（百合が丘班） 今年の抱負

班長 坂元幸治

平素は消防団活動に格別のご理解・協力を賜り御礼申し上げます。今年の百合が丘班のテーマは「さらなる団結とレベルアップ」です。また、今年は皆様のおかげで百合が丘の団地内にポンプ庫が出来上がりました。2年前までは3名の団員しかいないで班としても認められず、ポンプ庫の建設も考えられませんでした。しかし、百合が丘をよく知る強力な12名の団員が入団し、ポンプ庫建設にまでなりました。この2年間で多くの訓練に参加し、一人一人がレベルアップチームとしてのレベルもあがってきています。更に今年度は百合が丘班と青蓮寺班の合同チームで火を消すスピードや正確性を競う大会があり、優勝を目指して出場します。心身ともに鍛え、班員が一丸となり、いざというときに地域貢献できる集団になるよう励みます。

今後とも協力、お願い申し上げます。

1/27 名張市消防団

小型動力ポンプ付
軽積載車配属式



○自治会便り

東6・7番町恒例の年末夜回り、懇親会

12月29日、福寿会、子ども会、自治会の合同開催として、豚汁・ぜんざい・フランクフルト等、各会の班長役員及び有志の方々と共に子供達45名、保護者、協力者合わせ総勢100名強ご参集いただきました。子どもたちと保護者が三つのコースに分かれ、自治会区域内を約45分程度巡回している間に、各班長役員が手分けし、豚汁・ぜんざい・フランクフルトの振る舞い準備を進め、巡回帰着順に暖を取っていただきました。少し空腹感を満たした後、子どもたちにはビンゴゲームで年末ジャンボ宝くじのプレゼント。辛い時候にも恵まれ、地域挙げての素晴らしい年末夜回り合同懇親会となりました。この様に多くの方に参加していただいたとき、各会の班長役員のみならず、振る舞い物もご好評で、全て完食。お世話のし甲斐があり、良かったよとの声も。

今後さらに繋がる自治会！！心懸けです。

大切にされてた 道具のご提供「ありがとうございました！」(ふれあい交流部会)

「広報ゆりがおか」1月号におきまして、餅つき道具、ひな人形飾り、こいのぼりのご提供をお願いしましたところ、「長らく使わずに仕舞っていたものだが、地域の皆さんに楽しんでいただけるなら」と次の方々よりご提供のお申し出をいただきました。お心を汲んで大切に扱い、皆さんに楽しんでいただけるようにそれぞれの季節に活用させていただきます。
ご提供者：(餅つき道具) 西1の仲井様、西4の齊藤様、(ひな人形) 東6の辻田様、東7の伊部様、(こいのぼり) 西4の松村様、西3の河原様。本当にありがとうございました。

この地域から青蓮寺湖駅伝競走大会に出場します!!
当日会場で応援して下さい

2月24日(日)に開催される第27回青蓮寺湖駅伝競走大会に、当地域から男女混成の部(5区間)にエントリーしました。チーム名は「ブルー・リリーズ」。地域を代表する5名が、地域のためにタスキをつなぎ完走を目指します。皆さまには当日の応援参加、ご声援を宜しくお願いします。尚、当日会場では、豚汁がサービスされます。(ふれあい交流部会)

○合同練習に集まった出場の皆さん
左から…池内さん(西3)、入相さん(西3)、池田さん(西3)、上栗さん(東9)。前列左から…前田さん(東3)、中村さん(東9)。



○学習支援

1. 教室内の支援
授業中、子どもから声がかかる「ボランティアさん」とか「先生」とか！中には、席を立てボランティアさんの背をチョンチョンと手でついて合図で呼び子もいる。呼ばれた時にその子の所へ行って話を聞いたり、伝えたり、ちょっとしたことで学習は進んでいく。



2. 2年生 大根で「おでん」づくり

雪のつもった15日の朝、百合小2年生は自分達の播いた大根を、雪に埋もれた中から抜いて、つめた水で洗った。包丁で切って四人の地域ボランティア(ほめほめ隊)の応援で、おでん作っておいしいと頂いた。他に鍋に入っていたものは、コンニャクとチクワ。「大根のきらいな人、手を挙げて」と聞いたが「おいしい」「メチャおいしい」の声ばかり。きらいな子はいなかった。73人の子どもの頭の中には雪の中から掘り出して、おでんにして食べたことはいつまでも残ることだと思った。



3. 3年生タコづくり 63名

タコづくりは「工作」で行うが、今の子ども達はヒモで結ぶことが苦手だ。昨年は3カ所以上糸と結ばなければ出来ないタコだったので、地域支援ボランティアの人々の前に「結んでちょうだい」と子ども達の列が出来、年寄りには苦戦して長時間を要した。今年は、一晩考えて、1カ所結び作業はあるが、あとは貼りつける作業で出来るように改良した。予想以上に早く出来ました。校庭で上げました。高く、高く上がり小さくなって、見えなくなるくらいあげた子ども数人いました。



※「救急医療情報キット」の無料配布※

名張市社会福祉協議会が「救急医療情報キット」の無料配布事業を実施します。その第一段階として独り暮らし高齢者・高齢者のみの世帯の方々の申し込み書を民生委員が1月中に訪問し受付致しました、2月中に配布致します。以降はまちの保健室・市社協で受け付け配布します。『もしも・・・』のために備えましょう。詳しい事は社協にお尋ねください。(☎63-1111) 百合が丘民生・児童委員協議会



○声の欄

「桜が咲いた」

寒い毎日が続き、この先また雪の日もあろう。寒いけれど梅が咲きメジロが枝に来る、さえずる。野の草や木も春の準備をしている。そろそろ日差しや空もみんなどわけて、どか、春を感じさせる。そんな中を毎日朝に夕に歩いている。歩いている人に会おう。健康で充実を得ている。歩きたが者が、春、桜が咲いた時、みんなで青蓮寺湖の桜を楽しみながらフランクフルトで長い列で歩く姿や、桜の木の下で語り合う姿を思っていると嬉しいと思う。歩いている人たちが呼びかけてみたい。

別のことが、前山公園を歩くと目につく大の糞。最近増えた。チーム・クリーン・ゆり前山の人たちが管理して美しくなって、子どもたちが沢山遊びようになったのだ。糞を持って帰らう。春には遊びも増えそうだ。よろしくね。お願い。

○あいらじ運動を始めるの年 「丘原を歩こう」

百合が丘小学校の通用門裏、裏で、登校していき子ども達と笑顔であいさすを交わす地域ボランティアの「あいらじ推進運動」がスタートしてからの年が経過しました。第1回から参加されている東7番町の浅井と西3番町の毎週水曜日にはも澤と大きな声であいらじ運動です。その日は「チャキチャキ」の音もかきながら歩いている。始めたのはとも澤さん、今大學生になっている、声を掛けられて歩く仲間が増えて、これからは歩いて行きたいという声も聞かれます。これから先、この運動を交わしていきたいです。ミニセッションの開催などあいらじ、礼儀の基本のあいらじが自然とできる運動を推進するためにも浅井さんの声が響きます。「あいらじ運動です」。



【特定検診を受けよう(有料)】
自治会からミドリ色の用紙に印刷したチラシを1月下旬に2700戸全会員宅へ配りました。対象者はこの際ぜひ受けて、ご自分の健康に自信をつけて下さい。
【日時】3月3日(日) 8:30~ 【場所】市民センター 10:15~ 【場所】東第3集会所
検診車がやってきます、事前に申込が必要です。
【申込先】まちの保健室 ☎64-8600
市民センター ☎64-6466
【問合せ】市役所 健康支援室 ☎63-6970 柴垣さんです

【認知症サポーターの講習案内(無料)】
高齢者の多い当地域で元気に楽しく生活するには、助け合いが第一です。認知症は高齢になると発症しやすいですが、認知症の知識をもっておればお互いが助かることが多いでしょう。
【日時】2月11日(月・祝) 10:30~
【場所】西第2集会所
【日時】3月 8日(金) 10:00~
【場所】市民センター
【話をする人】まちの保健室職員 寸劇もあり面白く笑いの内に認知症が理解できます。お気軽に。ご参加。