



掲示板 <2013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	10,17,24(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	28(日)	9:00~11:00	前山公園集合
子育てサロン 「つどいの広場」	12,26(金)	10:00~12:00	東第3集会所
子育てサロン「キキ・プ子」	3,17(水)	10:30~13:30	東第3集会所
Skip広場	9(火)	10:00~12:00	市民センター
シネサロン(西)	26(金)	13:30~	西第2集会所
さわやかサロン	4,18(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	お休み		
さくらサロン	22(月)	10:00~12:00	東第1集会所
映画会	9(火)	13:30~	市民センター
防災無線通信	7(日)	21:00~	市民センター
百合小こどもクラブ	平成25年度は5月からの予定。		
みんなのこども映画会	20(土)	10:00~	市民センター
すこやか体操	平成25年度は5月からの予定。		
配食サービス(ゆりの花)	3,10,17,24(水)		
協議会 第4回総会	28(日)	9:00~13:00	市民センター

家族と隣組！

協議会会長 伊部武治

協議会会長を拝命し早一年。素晴らしい先輩役員と理事の皆様方に支えられ、大過なく一年が経っていました。素晴らしい先輩役員と理事の皆様方に支えられ、何ら心身を脅かされる様な事象もなく、平和な毎日を送らせていただけたことは、何にも代え難い事だと感じる感謝の一年でした。しかしながら、変わりゆく社会情勢の中で地域住民にとり何を考え、何をなすべきなのか？協議会役員諸氏と連日問答する中、これからの地域対策は、加速度的に進みゆく高齢者世帯の増加に対する、地域住民が主人公となる意識の共有と、高齢者世代の行動力の育成が何よりも優先されることの結論に達しました。自宅に閉じこもらないで下さい。当協議会では、次の四つの地域対策を重点的に進める必要性を感じています。

一・安全防災対策 一・高齢者支援福祉対策
一・子育て支援対策 一・生活環境改善美化対策等、何れを取っても地域住民の問題意識の持ち方により、「言いつは易し、行いつは難し」と言った事になります。皆さん、当地域住民が丸となり、問題意識を高め、高齢者や身体が不自由な方々に、「近所力で支え合い、明日は我が身の意識を共有された方々の行動力、隣組の活力を備えようではありませんか？」

協議会の各専門部会では、住民の皆様にも少しでもお家から屋外での活動機会を、様々な企画を、チラシや回覧でお知らせ、お誘いをさせていただいております。各種サロンや映画鑑賞会などで見知らぬ方々との触れ合う機会や健康体操など、気分転換にもなり、健康増進の一役を担ってくださる事は間違いなし。

平成25年度からは、「自宅はみんなのホスル」とを指し、お一人でも多くの方に、認知症予防や、「在宅介護はご家族さんとし近所力のスクラムワーク」を目標に、あらゆる面から講座、講習や講演会などを企画しお誘いいたしますので、ぜひ皆さんの意識を高めていただき、積極的な行動力で、「有事に備え日頃から、向こう三軒両隣・呼びかけ・声掛け・話しかけ・絆で繋がる隣組」を合言葉に是非地域づくりにご参加ください。

「決め手は貴方が主人公です」。皆様の意識と行動力だと考えます。ぜひみなさんでふれあう機会づくりに参加をお願いいたします。

協議会活動の1年間を振り返って 各理事さんから(順不同)

百合老連の代表として理事になり早や2年となりました。種々の案件を通じて、意見を述べてきましたが、どちらかと言えば私の役割は、地域づくり協議会の重要な情報を老人会に持ち帰り、皆さんにわかりやすく説明することであったと思います。これからもさらに高齢化社会につき進んでいくことになるので、私たちの経験を、もっと反映させて行くべきと考えています。

百合老連会長 佐久真 勤

民生・児童委員代表として、まだ福祉健康部会福祉班として、各サロン・配食サービス事業等に多くの方々の協力を得て関わってきました。特に、年末から市の新しい事業である「救急医療キット」の申し込み受付・配布と多忙な日々でしたが、皆様の元気な笑顔と出会えたことが、何よりも幸せな一年でありました。民生・児童委員は、本年11月末を以って一斉改選となりますが、残された期間一杯頑張りますので、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

民生委員・児童委員代表 倉坂洋子

「絆を深め、学びと遊びの明るい町に」

教育・文化部会長の目玉となっています「百合小こどもクラブ」は、こどもやサポーター(こどもの見守り)の参加者が増えより活発になり、「百合小学習支援(学習と野菜作り)」も順調に推移しており、「吹奏楽合同演奏会」「クリスマスフェスタ」「邦楽の調べ」のイベントでは、住民の方に大変喜んでいただきました。多くの部会員、サポーターの皆さんの協力のお陰です。今後も、児童の健全な発達を促すとともに住民同士の絆を深める交流の場としたいと思います。

教育・文化部会長 斉藤 健

月間行事として、防災無線の交信テスト、担当者会議等を行い防災に関する関心度を上げてきました。

年間行事として、防災フェスタ、防災名簿の更新、避難訓練、普通救命講習等を行い災害等における強い街づくりを行ってまいりました。しかし、一番重要なことは、「自分の安全は自分で守る」という「自助」の環境の整備です。平成25年度も、防災に関する行事には、出来るだけ多くの参加を宜しくお願いします。

今期をもちまして、部会長を交代します。今まで多くの方に協力していただき、ありがとうございました。

安全防災部会長 池戸宗雄

一年間、ありがとうございました。百合が丘小学校の代表として参加させていただきました。傍観的な参加になってしまったことを反省しておりますが、よりよい百合が丘づくりにご尽力される姿を間近で拝見することができて、とても勉強になりました。なにより、「遠くに遊びに行かなくても、こんなにおもしろいことがある」というのを感じられて、よかったです。皆さんも一緒に楽しみましょう！

百合が丘小学校PTA代表 柳 浩太郎

今年度も各自治会長及び部会員様のご支援協力を頂き、ありがとうございました。特に生活環境部会最大の季節イベント事業となりました、青蓮寺・百合が丘地域の玄関でもある、「コリの坂一斉清掃」により伊賀地域一番の街並みを今後も維持したいと思っております。また、新規事業として始めました、各自治会に面する地域内幹線道路清掃(毎月第4日曜日)も併せて地域の環境美化活動として、関係自治会長及び部会員様のご協力支援により今後も継続してまいりますので、よろしくお願い致します。

生活環境部会長 田邊紀生

あっという間に1年が過ぎてしまいました。七夕飾り、星の話と観察、夏祭り、虫取りと魚釣り、グランドゴルフ体験会、クリスマスの電飾、青蓮寺湖駅伝競走大会の出場と応援、ひな人形と甘酒振る舞い、普蘭古道ハイキング。そして年間通して百合小校門でのあいさつ運動など部会員の皆さんには、ご協力を頂きありがとうございました。夏祭りは、地域最大の行事です。毎年、楽しみにしていることも達がたくさんいます。次年度も、思い出に残る夏祭りを各自治会の総力で作り上げようではありませんか？

ふれあい交流部会長 畑 和伸

昨年は「歴史と文化」のテーマで3回の講演会を開催しました。今年2月にはセンターのロビーに5段と7段の雛飾り3台を展示しました。初めての試みでしたがいずれも温かい言葉をいただきました。

市民センターではより皆様に親しんでいただけるよう講座、講演、催し等の充実を皆さんと共に進めていきたいと考えています。

百合が丘市民センター 館長 白坂照樹

歩こう会

健康づくり部会

3月の目標達成者(毎月25日締切)

篠原 敬一 様(西2) 12回
森 恭子 様(東5) 16回
森川 三男 様(東3) 37回

「加齢や生活習慣病が原因で起こる「ロコモティブシンドローム」」

加齢や生活習慣病が原因で起こる「ロコモティブシンドローム」。運動器官(筋肉・関節・骨などの、人が移動するための器官)の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態をいいます。筋肉が低下したり、関節に疾患を持っていたり、骨粗しょう症等で骨がもろくなると運動機能が低下し、日常生活に支障が出てしまう。特に女性が注意すべき疾患。進行すると介護が必要になる可能性が高い。高齢になってからだとおっしゃいませんか？ 男女ともその兆候が40代から始まっているのです。頭では若いと思っても筋肉は想像以上に衰えています。そのギャップが思わぬ事故を引き起こします。特に下肢の筋力は早くから衰えがはじめています。そこでお勧めしたいのが、お散歩やお出かけの中のできる「ランジウォーク」を紹介します。

- できるだけ大腿で前に踏み出す。
- ももが地面と水平になるくらいに腰を深く下げる。
- 上半身は倒さず、垂直に、そしてさらにもう1歩。

☆ 1日20メートルくらいをこの方法で歩けばOK (NHK あさイチより)

「二つの税」協議会の運営は、所得稅の還付に当たる地域交付金と狭義の地域（コミュニティ）税ともいふべき会費とに二つの税に支えられている。昨今、コミュニティビジネスと言う言葉が喧嘩され、既存のビジネスもときに手染めるような現象が見られることには疑問を感じている、それは「場かり」を用いて「場かり」の源を長ず行為だからである。「これまでになかったビジネス」又は「地域発全国初」のような志を持つべきだろう、地域内の少ないパイを奪い合う事がコミュニティビジネスというのであれば、それは家庭内で貸し借りをしているに等しい

事務局長 西村四郎

南百合が丘方面から小学校に至る危険通学路の解消、「名張市まつくり協働事業」としての小学通学拠点への時計設置及び地域公園およびコミュニティ広場への桜の植樹。何れも市の認定を受け25年度事業化予定です。また、地域の雄大な自然である香落溪や曾爾古道はハイキングを実施、また市内の地域づくり協議会交流会で宣伝活動を行ってきました。市立病院の病院長に講演をお願いし、地域医療の現況を勉強させていただきました。今後もビジョン実現については住民のご理解および各方面からの取り組みが必要です。

ビジョン推進部会長 雪岡弘雄

今年中学の役員からまちづくりの理事をさせていただきました。いままで、まちづくりの事にはほとんど、たずさわることなかったのですが、今年一年やらせていただいていたいろいろ知ることができました。行事も楽しませていただきました。また機会があればと思います。

皆さまにはこれからも中学校の諸活動へのご協力などよろしくお願います。

赤日中学校PTA代表 濱田美貴代

地域づくりの高齢社会対策

生きていくうえで今の不安は、地球温暖化と高齢社会が挙げられる。暑い夏、寒い冬、大型台風等の異常は人の生命をどこまで許すのだろうか？平均寿命が延びて人生90年と云われるが一人暮らしの高齢社会の不安。対策の結論は、向こう三軒両隣の助け合う心と、自分の家の畳の上で死ぬ目標を持つことだろう。25年度の地域づくりの目標もこちらへんにはしてはどうだろうか。これで腹が座れば高齢者は毎日が楽しい安心に変わる。精進あるのみ。

福祉健康部会長 齋藤公太郎



24年度「百合小こどもクラブ」活動員

21名 頑張ったね

卒業生 16名

ありがとうございます

コーディネーター 畑 行子

百合小こどもクラブ

「1年間、とっても楽しかったよ！」

3月20日(土) 今日日は24年度「百合小こどもクラブ」の終式です。1年間たくさん笑顔が集まって、オリジナルレインコート・スイカ割り・1泊2日お泊り・お餅つきなど、みんなで楽しんでいる思い出がいっぱいありました。25年度は活動を通して、協力する事の大切さ・仲間を思いやる優しいさなどを学び、成長してくれた事と思います。新しい学校生活が始まっても、この気持ちを忘れてないで頑張ってください。

「Juchokun」最終日。この日は雪降りのあいにの天気だったので室内ゲーム大会に変更です。輪投げ・ハッココ・射的・ストラックアウト・パン食い競争をチーム対決で行いました。優勝チームには「金メダル」が贈られるので、こども達は作戦を練り協力し合って高得点を狙います。特に盛り上がったのはパン食い競争で、1位の人だけが得点を獲得出来るというルールなので、恥ずかしいなんて言っている人はいませんが、必死でパンと戦いました。応援にも力が入ります。保護者の方もサポートもこどもに褒め、楽しい時間を過ごしました。

こども達と過ごしている、いつもいつも笑顔があつて、疲れた大人達の心を癒してくれます。25年度もまた、たくさんのおこども達と元気に楽しく集えたい、心から思っています。

この3年間「歩こう会」目的達成者に原稿をお願いし、ご協力いただきありがとうございました。

5月号からは、次の方をお願いいたします。私は「キックリ腰」になってから何となく歩きにくくなりました。「ロコモティブシンドローム」を防ぐため歩こう会をします。

(健康班：古川一江)

〇認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座が開かれ結果は24年度として合計117名であった。

これからの高齢社会を生活していくには、みんなが認知症のことを理解した方がよい。3月13日に今年3回目の養成講座が市民センターで開かれ27人の者が受講され100名の目標が達成されたのである。

25年度もこの講座は続きます。またの人はぜひ受けてください。広報「ゆり」がおかしくお知らせします。

(福祉健康部会)

本年度も、10名の編集委員や4名のアドバイザー並びに市民センター職員の方々の絶大なご協力でご報告をすることができました。広く広く原稿を削減することも多くありましたが、「鬼」にはなりきれませんでした。編集作業を通じて、色々な知識が増えてくるのが楽しみです。又、少しマンネリ化してきたかなとの思いもあります。広報に関する皆様からのご意見・ご要望をお待ちしています。

広報担当 福島英二

“平成25年度 集会所管理人名簿”

集会所名	管理人名	住所	電話
東第1集会所	清田 松雄	東3-99	63-4602
東第2集会所	西村 忠晃	東4-1	64-5954
東第3集会所	藤沢 一江	東8-113	64-4661
西第1集会所	橋本 敬子	西1-38-7	63-6804
西第2集会所	岡田 弘子	西4-173	63-8750
南百合が丘集会所	中田 秀夫	南百合が丘178	51-0441

4月からの1年間、よろしくお願い致します。

資産管理委員会

＜曾爾古道ハイキング＞

自然を満喫、絶景に感激！！

ビジョン推進部会とふれあい交流部会の共催による「曾爾古道ハイキング」が3月9日(日)に行われた。昨秋の開催予定が天候不良で今春に延期されたもの。さわやかなハイキング日和の快晴に恵まれ、参加した30名は青蓮寺の有志の方の努力でよみがえった曾爾古道の自然いっぱいのハイキングを満喫した。「敦盛地蔵」、「B29墜落地」、「行動の滝」、「のぞき岩」、「大のぞき」など、それぞれで解説を聞いた。再開発に中心的に関わってこられた青蓮寺の山口繁一さん、雪岡弘雄ビジョン推進部会長の歴史秘話など興味深い楽しい解説に、参加者の笑顔も絶えなかった。住まいのすぐ近くにある素晴らしい自然資産に大いに満足。大のぞきでは、足のすくむその絶景の素晴らしさに感嘆の叫びがあがった。参加者は、お互いにアメやチョコレートなどを分け合うなど和気あいあいの楽しいハイキングとなり、「次も参加したいね」と話し合っていた。



【「すこやか体操」会員募集】

いつまでも笑顔で動ける楽しさを！！

転倒防止、認知症予防や健康維持のために、今年も「すこやか体操」と云う名前前で体操をします。楽しく笑いの中で進められることも目標に入れます。ご応募をお待ちいたします。

開催日 5月より毎月第3木曜日

午後1時30分から3時まで(5月から2月まで)

場所 市民センター多目的ホール

定員 25名

お申込みは4月10日から受付、定員になり次第締め切ります。

申込先 市民センター 電話64-6466

会費 2,000円 (1回200円×10回)

(5月の初回時に頂きます)

まことに勝手ながら、事務処理が煩雑になりますので、欠席日の会費の払い戻しは出来ませんので、ご理解の上で申込みいただきますよう、お願い致します。

指導 (有)平岡健康開発研究所 平岡孝(ひろお)か先生

今年は場所も先生も参加者も変わりますが毎月楽しみになるよう、努力します。

百合小卒業生を送る花道

3月19日百合小の卒業式が行われました。式場への通路の両脇には、ティモトルフォセカの花が植えられた46個のプランターが飾られて、卒業生を温かく見送りました。

この花は昨年11月に4年生児童がヒールハウスで種まきをしたもので、3月11日に4年生全員でプランターに植え替えました。

4月に新入生を迎えるときの花道にも飾られる予定です。

生活環境部会 園芸福祉班

「犬の糞は取って持ち帰ろう」

犬の糞の放置やゴミをポリ袋に入れて道端や公園へのポイ捨てが目立つ。犯人は一人かもし判らない。

大阪府の泉佐野市では、犬のフン害に業を煮やした市がペットの犬に課税する「飼犬税(犬税)」を導入することがわかに現実味を帯びてきているらしい。

まちがきれいであり続けるかは、愛犬家の双肩にかかっている。

皆で注意しましょう！！



(告知) 桜の青蓮寺湖を歩こう

年度替りの4月に行事を開くことは大変むずかしい。役員交替期や監査、総会と忙しい時です。それでも美しい桜は咲きます。全戸にお知らせした通り、「4月7日と14日に青蓮寺湖周辺を皆で歩きましょう」と呼びかけます。10時30分～15時の間にダム事務所とレークホテルへ行くとカードを預けてあります。これをもってセンターへご持参下さい。抽選で粗品が当たります。健康のための企画ですが、無理をせず、自分にあっただけの歩きにしてください。協議会の係員は腕章をしています。25年度は百合が丘にも桜の植樹がビジョン計画で実行される記念の年でもあります。

(健康部会・ふれあい交流部会等 地域づくり挙げて)