



掲示板 <2014年12月> まちの保健室は64-8600

団体・行	実施日	実施時間	実施場所
あいさつ運動	3,10,17(水)	7:45~8:10	百合小校門前
クリーン・ゆり	7,28(日)	9:00~	前山公園集合
子育てサロン 「つどいの広場」	12(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	お休み		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
お茶べりサロン	8(月)	10:00~	西第2集会所
さくらサロン	2(火)	10:00~12:00	東第2集会所
	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
防災無線通信テスト	7(日)	21:00~	市民センター
百合小こどもクラブ	6(土)	9:30~	市民センター
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	25(木)	13:30~	こどもセンター
配食サービス(ゆりの郷)	3,10,17,24(水)		
ノルディックウォーキング	6,13,20,27(土)	6:30~	前山公園
	1,8,15,22,29(月)		旧竹中事務所

健康寿命100歳生きがいプロジェクトからのお知らせ!!

百合が丘で、平成27年1月31日(土)に特定健診を実施します。特定健診では血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測を行います。血液検査などからはコレステロール値や血糖値などがわかり、目に見えない・症状には現れない身体の中の状態を知ることができます。

症状が出てきてからや病気になってから、介護が必要になってからではなく、健康なうちから毎年受診し身体の状態を自分自身で知っていることが大切です。特定健診を受診し結果を知ること、食生活・運動習慣を見直すきっかけにもなります。

自分自身の健康のためにどうか

特定健診の受診をお願いします。

詳細は別紙、緑のチラシを参照ください。



東3番町 老人会・こども会の活動

前日までの厳しい寒さも和らいだ11月15日・16日、東3番町自治会・子供会・老人会さくらクラブ合同で、社会奉仕としてさくら公園・集会所内外の清掃活動を行いました。さくらクラブでは、パンジーを植え付けたバスケットを公園金属棚に取り付け、子供会では児童が集会所の窓ふき、床の拭き掃除をカー一杯やってくれました。公園では、多くの住民が参加しおしゃべりをしながら清掃をしました。

みんなで手を携えた結果、見違えるような美しくなった公園・集会所を見ながら、笑顔がはじけました。

「さくらクラブ」長尾



歩こう会



福祉健康部会

11月の目標達成者(毎月25日締切)

- 吉田満洋江 様(西3) 21回
- 森川 三男 様(東3) 49回
- 早船 恵子 様(東9) 27回
- 齊藤公太郎 様(西3) 11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>

- 11月度 昼間 11回
- 夜間 1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!!



防災意識調査の結果について 安全防災・防犯委員会

9月実施の防災意識調査にご協力をいただきありがとうございました。調査結果は、年内に全戸配布の予定です。

ただ今、調査結果を集約中ですが、調査結果の一部をみて「他の人も準備していないからまあいいか・・・」などと思わないで下さい。

地域住民が心一つにして自助・共助でほとんどが解決できる地域を目指しましょう。

安全防災・防犯委員会では、近い将来、確実に発生するとされる南海トラフによる大地震で当地域では最大震度6強が予想されていることから先ず、皆さんの防災に関する意識がどの様なものかを知りそれに対応した防災意識を少しずつ養い育て、実践的な防災訓練をしていこうと考えています。

大災害では、自助・共助が中心です。公助は遅れ、さらに直接的な救助活動に大きな期待はできません。公(行政)自身が被災する上に財政的な面から資機材の備え、食糧の備蓄も十分ではありません。自助努力が絶対に必要です。

11/15 防災担当者研修会 HUG(避難所運営ゲーム)

アンケート結果より (参加者50名 アンケート回収数36)

【質問1】 HUGに参加したのは何回目ですか

- 1.初めて(34名) 2.2回目(2名)

【質問2】 HUGの印象は

- 1.面白かった(19) 2.どちらともいえない(14) 3.面白くなかった(3)

【質問3】 HUGを体験してみてもうでしたか

- 1.避難所の課題が良く理解できた(13) 2.ある程度理解が出来た(21)
- 3.あまり理解が出来なかった(2)

*3の理由: 回答1名のみ・考える時間がなく、ただ次々に前の対応も頭にあるのに新しい対応をしている感じでよくわかりませんでした。

【質問4】 HUGの今後の活用について

- 1.自治会でも実施したい(13) 2.自治会での実施は難しい(12)
- 3.その他(7) 無回答(3)

(複数回答1 1.実施したい 2.実施は難しい が1つあった)

その他のコメント

- 1.本日より同様な感じなら難しいです。
- 2.質問が多すぎる(よく似た質問がある)、地区に対応した質問にする。

【質問5】 避難所運営において最も重要と思う対策について

- 1.避難所でのルール作り(11) 2.災害時要援護者への支援体制づくり(11)
- 3.避難所運営の組織づくり(17) 4.避難所開設に向けたルール作り(5)

(複数回答があり総数が8増えている)

【質問6】 今回のゲームで対応に困ったこと、悩んだことなど、自由に感想をお書きください (15回答、記述通りに記載)

- 1.大変参考になりました。何事も体験です。
- 2.HUGを体験して、初動リーダーを決めることの大切さを思いました。
- 3.実際の時はいかにリーダーが必要であるかがよくわかった。
- 4.いろいろな状況を判断するのが大変だと思った。リーダーの選出も大切。
- 5.身体に何らかの異常を持つ人が多い場合にどう対応するか? 受付での公平な判断。各々が「我」を言わない姿が必要。
- 6.避難所の広さや施設の内容とかを知らないのでは何人はいるとかもわからないので困った
- 7.早急にはなかなか対応するのは難しい トイレなどを早めに準備すること。リーダーのような人が必要だと思った。
- 8.市民センターでは各種事情に対応できず収容できない。こどもセンターを避難所として使用できないのでしょうか。
- 9.百合が丘の他の避難所では市の施設ですが、西高は県の所管ですのであまりなじみがなく施設の配置や内部まではよくわからないところが多い。今回のゲームでイメージがわからず苦労したので、現地を下見することが必要。調整池の水の活用手法について要検討。
- 10.時間内でのカード枚数が多いと思います。カード枚数を半分ぐらいにしてももう少し考える時間や皆で相談できる時間をとれるようにした方が頭に残るのではないかと思います。カードが多くて考えられずにおざなりにただカードを置くという大変だったという想いの方が頭に残った感じでした。
- 11.ペットの扱い、病気の方、障害を持った方への対応。
- 12.専門者と家族が別のため苦労した。
- 13.問題、多難。
- 14.避難期間を何日間としてのゲームなのか?
- 15.HUGの必要性がわからない。実際の体験談などを聞いた方が参考になると思う。

安全防災・防犯委員会



“2014クリスマス・フェスタ”開催のお知らせ

【日時】平成26年12月23日(火・祝) 午後1時30分~
 【場所】百合が丘市民センター多目的ホール

今年は、新しいグループのコーラス、楽器演奏とキャンドルサービスなど盛りだくさんの催しがあります。また、素敵なプレゼントもあります。子どもたちからお年寄りの方まで皆さんが楽しめます。是非お越しください。

【主催】教育文化部会



「百合小こどもクラブ」活動報告

今回の「こどもクラブ」は、懐かしい遊び道具「割り箸のゴム鉄砲作り」とこの季節には欠かせない「干し柿作り」を行いました。

「ゴム鉄砲」は危険な遊びとされ、最近では目にする事が無くなってしまいました。でも、使い方やルールをしっかり守れば楽しい遊びです。

「人や動物に向けて絶対に打たない！」的を作って遊ぶ「こども」を約束して、作業開始です。事前に準備しておいたので組立てるだけですが、それがなかなか難しい。

指導者の丁寧な説明とサポーターの手助けで、やっとなんて出来あがりしました。出来はえを試すのは特別に設けられた射的場です。こども達はちゃんとルールを守って帰って来られました。家に持って帰ってからも楽しみました。

ひとしきり「ゴム鉄砲」で遊んだ後は、お正月に向けての「干し柿作り」です。柿の皮を剥くのは初めのことでも、サポーターに包丁の使い方を学びながら恐る恐るむき始めました。



次回「こどもクラブ」の活動は12月6日(土)です。お正月を前に【お餅つき】を行います。地域の皆さまにも一緒に楽しんでいただけたらと思っていますので、是非ご参加ください。お待ちしております。「百合小こどもクラブ」コーディネーター 畑 行子

「ユリの坂」一斉清掃ご協力お礼

生活環境部会 部会長 山田睦郎 秋晴れの天気恵まれ、今年も「ユリの坂」一斉清掃を無事終える事ができました。各自治会の皆様有難うございました。厚くお礼申し上げます。

「ユリの坂」一斉清掃も平成15年に始まり今年で12年が過ぎ、これまでにならぬ事故もなく無事にこられたのも、諸先輩方のご指導、住民の皆様のご協力の賜物と感謝いたしております。

最後にになりましたが、清掃後のゴミ回収にご協力いただいた古川様、栢部様、畑様、大変お世話になりました。厚く御礼申し上げます。

健康とノルディックについて尋ねました

6月から始まった健康のためのノルディックウォーキング、朝6時30分集合しラジオ体操を済ませスタートしています。週2回で月8回として、この11月で、50回目を迎えました。そこで、参加者に「私の健康法」「ノルディックの効果」などについて聞いてみました。

- 健康は食べ物。1日、1回は外へ出るように心がけています。朝、決まった時間に起床してラジオ体操をして、ノルディックでやる気を起こします。(匿名希望さん)
○食事のバランスに注意する。運動でも家事でも、身体を動かすこと。外に出ることが苦手ですが、週2回、集合して行う行事に参加して歩くことが、一歩踏み出す事になりました。ウォーキングよりノルディックのほうが足が楽です。早朝より待つ下さる担当の方に感謝です。(匿名希望さん)
○ヒョいと動ける身体を作りたい。体重を落とす為には野菜を野菜と言われているが、今、お年寄りの栄養欠陥者が多いと聞き、一体どっち? 何も持たずに歩くより、ささえになってふらつきにくい。知らなかった方達とお知り合いになったこと。何人かで集まって歩くので楽しい。(匿名希望さん)
○規則正しい食生活、バランスのとれた食生活。老化を遅らせるには身体の酸化を防ぐ必要があり、抗酸化作用のある物を食べる。魚のサケの身の抗酸化力は抜群です。魚と肉は1日おきに取る。大豆を毎日の食事に若返りの為に、ぜひ、摂取してください。タンパク質を豊富に含む「畑の肉」といわれる大豆です。大豆タンパクは、ガンや肥満の予防、大豆オリゴ糖は腸の働きを活性化します。通常のウォーキングより、カロリーを燃焼することができます。両足(特に腰、膝、足首や関節等)にかかる負担は、大きく軽減でき体感的には楽に感じます。歩こう会11月の目標達成 49回 適正体重BMI=2.1 ※22前後の人が最も病気にかかりにくい。86歳(森川さん)
○健康なことです。姿勢が良くなったように思います。又、いろんな方と、お話が出来る事です。(匿名希望さん)
○早朝から体操をしたり、歩くことにより、毎朝の食事が美味しくなった。又、腸の調子も良く、健康になっていると思います。転ばないように注意しています。姿勢が良くなる。身体が軽く感じる。坂道を無理なく楽しく歩ける。足や腰が強くなった感じ!! 月、土曜日以外にも歩く。続けることが一番。東3(辰井さん)
○食べ過ぎに気を付けることが一番難しいかもしれません。ノルディックは肩甲骨周辺が刺激され背筋が伸びる感じがするので心地よく歩けます。体の歪みが強制できれば、と期待して時間を見つけて歩こうと思っています。西3(池内さん)
○ノルディックを始めてから、足の冷えが治ったことは嬉しいことです。体がよく動くようになったこと。息切れが無くなったことも嬉しいことです。(匿名希望)
○食べることが大好きなのですが、年齢とともに代謝も悪く食べる以上に身に付く気がします。ノルディックに参加させてもらい、ラジオ体操、ウォーキング、おしゃべりと楽しんでいます。(匿名希望さん)
○運動不足になりがちなので太らないように食事に気を付けています。ノルディックで歩くのと普通に歩く時と比べて、坂道なども腰に負担がかからず長時間、楽に歩けます。(匿名希望さん)
寒くなりましたが皆さん益々元気です。朝6時半、月曜日は旧竹中事務所、土曜日は前山公園でやっています。どなたでも参加できます。お待ちしております。

百合小学習支援ボランティアの活動の様子

初めての土曜日の授業。11月22日自分たちの育てたヒョウタンに絵の具で色付け実習をする4年生。まず、どんな色付けをするか紙に書いた下絵と首っ引きで絵の具を水で溶いていた。(ほめほめ隊より)



ほめほめ隊に21歳の若者参加へ

なぜボランティアをしてくれたのか、と尋ねた。「私の夢は幼稚園教諭です。本来であれば幼児とかかわる時間を作るべきなのかもしれませんが、幼・保・小連携が広まっている今だからこそ、小学生とかかわる機会を大切にしたいと「ほめほめ隊」への参加を決めました。この経験を通して幼児保育にも生かせるように学びを深め自らの考えをしっかり持てるように努めたいのです。(竹永 早駿)」と答えてくれました。嬉しいことは、百合小卒であり後輩を支援していただけることです。

【地域で支える子育てサロン つどいの広場】

つどいの広場は、未就園児とその保護者が集い、情報交換できる「ひろば」です。毎月第2・4・5金曜日(月により例外あり)10時~12時、東第3集会所にて開催しています。



クリスマス会

【日時】12月12日(金) 10:00~12:00
【場所】百合が丘東第3集会所
【参加費】無料*申込み不要です。気軽に遊びに来てくださーい!!



つどいの広場に、フラハラウオアロヒラニ柵原教室のみなさんがクリスマスバージョンのフラダンスを踊りにきてくれます♪ みんなで楽しく一緒に踊りましょう♪♪
そして、サンタクロースと一緒に記念撮影もあります♪

「みんなのこども映画会」開催のお知らせ

【日 時】12月20日(土) 10:00~11:35
【場 所】百合が丘市民センター・多目的ホール
【作 品】のび太の「大魔境」(上映時間1時間33分)

☆ジャイアンに「魔界を探検しよう!」と言われ、ドラえもんは自家用人工衛星を打ち上げて「魔界」探しをします。見つけたのは人類未踏のアフリカ奥地。ジャイアンは大喜び、のび太達と冒険に出発です。しかし・・・
便利な道具を日本に置いてしまったドラえもん達に次々とピンチが襲いかかります。ときどき・はらはらの大冒険をみんなで応援しましょう。
※冬休み「ドラえもん」まつりです。1982年作品で映画「ドラえもん」の3作目になります。夢と冒険に溢れた作品を是非ご覧下さい。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。
教育・文化部会

「防災コラム」 長野県北部地震の被害状況を見て

11月22日午後10時8分頃、長野県北部で起きた最大震度6弱の地震。皆さんテレビでその惨状はご覧になっていることと思います。
当地区では、多くの方が震度6強でも家屋の倒壊は生じないと信じているようですが、この長野県北部地震でおきた屋内の惨状は確実にみなさんの家庭でも生じる現象です。9月に行った防災意識調査では、家具の固定やガラスの飛散防止などの防災対策はほとんど出ていないような状態でした。
テレビに映った惨状を思い出し、すぐにでも、家具の転倒防止、調度品の飛散防止対策をしてください。誰も絶対に怪我はしたくないはず。怪我をしないためにはそれなりの対策が必要です。怪我をしては、自助も共助も出来ません。
家具などは転倒してもいいように一部屋にまとめることも一策です。
自分や家族の日常の居場所でどんな危険があるか早急に点検し対策を実施してください。
安全防災・防犯委員会

2月の青蓮寺湖駅伝競技大会に地域を代表して、2組が出場!

2月22日(日)に開催される第29回青蓮寺湖駅伝競走大会に、今回も地域を代表して混成チーム2組が出場します。今大会も、地域住民や地域関係者のエンターテインメントをいただきました。また、大会当日「百合小こども和太鼓隊」が応援に駆け付け、会場を盛り上げる予定です。あなたも、地域代表の活躍と一緒に楽しく声援を送りませんか。応援の詳細は、「広報ゆりがおか」2月号に掲載します。