

ゆりがおか

2015年 8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 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	夏休み		百合小校門前
クリーンゆり	23(日)	8:00~	前山公園集合
子育てサロン 「つどいの広場」	28(金)	10:00~12:00	東第3集会所
育児サークル「キキ・プチ」	5,19(水)	10:30~13:30	東第3集会所
Sk i p広場	11(火)	10:00~12:00	市民センター
シネマサロン	24(月)	13:30~	東第1集会所
さわやかサロン	6,20(木)	10:00~12:00	東第3集会所
お茶べりサロン	お休み		西第2集会所
東5高齢者サロン	お休み		東第2集会所
防災無線通信	2(日)	21:00~	市民センター
百合小こどもクラブ	22日(土)~23日(日)		市民センター
みんなのこども映画会	お休み		市民センター
配食サービス(ゆりの花)	7/15~9/9	お休み	
ルディックウォーク 講習会	29(土)	6:30~8:00	市民センター

暑中お見舞い申しあげます

梅雨明けしても鬱陶しい毎日が続いていますが、皆様方如何お過ごしでしょうか、お伺い申し上げます。

これから夏本番に入りますと、熱中症や食中毒などに十分気を付けて頂き老若男女を問わず体調管理にご注意下さいませお願いいたします。そして厳しい夏を当地域の住民の皆様方がそろって乗り越えられる事を心よりお祈り申し上げます。

さて、当地域づくり協議会の今年の活動基本方針として昨年より引き続き地域の安全安心の確保を目的とした各自治会の自主防災組織を活性化して頂きたく節にお願致します。そして一人ひとりが安心して暮らせる地域にしたいと思っておりますのでご協力をよろしくお願い致します。

もう一つの方針として健康寿命100歳を目指して、介護予防拠点「ゆこゆこ」を今年4月よりオープン致しました。「ゆこゆこ」ではボランティアの方、職員の方が企画をして頂き健康体操、健康麻雀、カラオケ、みんなで歌おう、料理実習等々多彩な行事を皆で楽しく行っていますので是非ご参加頂き、仲間を作って頂きたいと思致します。又地域でとれた新鮮な野菜等も販売致しておりますので是非お越し下さいませお願いいたします。そして一人ひとりが自分の生きがいや、やりがいを見つけて貴い健康維持に努めて貰う事を節にお願致します。

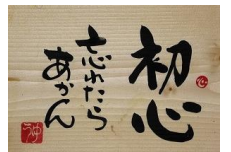
一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会
代表理事 山田睦郎

暑中お見舞い申し上げます

こげ様な暑さの毎日です。熱中症で多くのかたが亡くなられてたり、入院したりしています。地球の温度がどんどん高くなり、小さな動物や体力が弱い者がその影響を受けているのがわかります。健康が何よりの幸せです。

暑いときは無理をせず身体を大切にして下さい。住民の皆さんが主体の協議会です。皆さんのための活動をしっかり行っていきます。東京から南百合が丘に転入して早や6年どっぴりと名張の住民になった訳ですから「初心を忘れず」住民のために汗を流したいと考えています。そして権利、義務、公平のバランスのとれた協議会運営に全力投球してまいります。ご協力とご支援をお願い申し上げます。

副会長 西谷 松男



防災名簿の更新と防災意識調査に協力へのお願い

安全防災・防犯委員会



毎年この時期に防災名簿の更新をお願いしてきました。今年も8月上旬に各ご家庭に用紙をお届けしますのでよろしくお願い致します。

なお、昨年度より封筒表面に「緊急時の連絡先の記入」をお願いしています。

これは、封筒内名簿に緊急連絡先の記入がなく困ったケースが発生したため、緊急時に確実に関係者に連絡できるようにするためです。

同時に「防災意識に関する実態調査表」をお届けします。必ずご記入の上、防災名簿とともに提出をお願いします。南海トラフに起因する大地震が30年以内に高い確率であるとされていますが、自然災害の少ない当地域では、防災に関する意識がやや低いのではないかと危惧されています。地域の皆様の防災などの関心度を知り、今後の防災活動に役立てます。地域の安心・安全のためご協力をお願いします。

尚、今年の地域防災訓練は、名張市の『名張市総合防災訓練』に合わせ、11月8日(日)午前9時に実施します。

梅雨明けと共に炎夏の夏がやってきました

全国的にも、熱中症でお身体を崩されている方が多いと聞きます。

特に、ご高齢の方、小さいお子様は、十分な休息と水分補給、適度な塩分補給をされ、元気でこの夏を乗り切って下さることを願っています。

副会長 倉坂 洋子

第3回 隠(なばり)

サマーキャンプが開催されました

名張市立病院では、7月10日(金)~12日(日)の3日間、青蓮寺・百合が丘地域を舞台として「第3回隠サマーキャンプ」が開催されました。今回は、三重大学ほか医学生、名張市立病院の研修医の皆様合わせて過去3回で最高の24名が参加されました。

特に2日目は、地域を体験交流して頂くとして6グループに別れて地域内(多宝山地蔵院青蓮寺、介護予防拠点「ゆこゆこ」、青蓮寺ぶどう園、市民センターカフェバルーン、児童発達支援センターどれみ、住民自宅訪問ユリポバイ作業)をご案内しました。また、昼食には、名張市食生活改善推進員、配食ボランティアゆりの花の皆様のご協力のもと「栄養バランスバイキング」が行われました。

今回参加の皆様には、少しでも私たちの地域について知って頂く機会を得て頂けたかと思致します。

将来、何らかの形で地域医療の参考にして頂ければと思っています。



夏休みみんなで楽しく天体観望しませんか!

《ペルセウス座流星群》

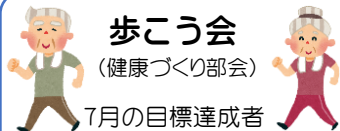
「3大流星群」のひとつで、夏の風物詩と言われています。今年の極大時刻は、13日の15時ごろの昼間のため見えませんが、13日の夜から14日未明を見るには最適した時間帯となります。

【日 時】平成27年8月13日(木) 午後8時~11時00分

【場 所】百合が丘市民センター前 駐車場

寝転んで鑑賞ができるように、ブルーシートを敷いてお待ちしています。「願い事」を用意してご参加ください。但し、天候不良の場合は中止となります。

教育文化部会



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)

永徳 州生 様(東9)21回
森川 三男 様(東3)54回
吉田 満津江 様(西3)23回
齋藤 美代子 様(西3)28回

百合小校区 防犯パトロール隊

(安全防災・防犯委員会)



<7月度実績>

昼間 13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!

ユリポバイ協力会員、草刈有償ボランティア募集

6、7月号に掲載しました、ユリポバイ協力会員、草刈有償ボランティアを引き続き募集しています。

応募希望の方は市民センターまでお申し込みください。☎64-6466

「百合小こどもクラブ」通信

一 水遊び 一

7月4日(土)梅雨の最中で、お天気はあいにくの曇り。今日は初夏の暑さを吹っ飛ばそうと、水をおもいっきり使ったゲーム大会です。

“雨が降って来ても、どっちみち濡れるのだから・・・”と強行突破！大きなタイヤ4つにお水をためて、たくさんの水風船が用意されました。今回は5種目のゲームをチーム対抗で行います。

こども達はこれから始まるゲームの内容説明を聞くよりも、目の前の水風船を触りたくてそわそわ！

パンパンに膨らんだ水風船は雑に扱うと直に割れてしまうので、慎重に慎重に・・・でも割りたい！

ゲームに成功しても失敗しても濡れる事が楽しくて、わざと失敗したりして大はしゃぎです。

結局、最後はお決まりの水かけ大会！今日は全身がビショビショになる事は各家庭が了承済みなので、頭から水を被る子やタイヤに飛び込む子もいたりして、水を得た魚のように生き活きとしていました。

(生き活きしていたのはこども達だけではなく、参加していた大人も全員・・・)

お天気が良かったらもっとよかったのにね。



一 青蓮寺ダム見学 一

7月21日(火)・23日(木)の午前・午後の時間帯を利用して青蓮寺ダムの見学に行きました。

今回は、一昨年に実施した時には未就学だった低学年(1年生・2年生)対象の見学会です。

夏休みの平日なのにもかかわらず児童22名、保護者・サポーター数34名とたくさんのご参加を頂きました。

台風の影響で天候は両日も不安定でしたが、「体力作り」を兼ねて青蓮寺「やまゆり」前にある水車からダムまで歩いての見学です。

到着するとダムの職員のみなさんに温かく迎えて頂き、ダムの役割や働きを低学年向けに解りやすく説明して頂いたあとに隣接されているモノレール(ドルフィン号)に乗ってダムの下まで降りて施設見学をしたり、今回だけの特別サプライズで、巡視艇(かおち号)に乗って湖をまわりました。

地域内にあって、近過ぎて知らなかった[青蓮寺ダム]を参加者全員が満喫できました。とても良い勉強になったと思います。



次回のこどもクラブは、8/22(土)~23日(日)毎年恒例のキャンプです！22日の夜には、キャンプファイヤーをしますので、住民の方もどうぞご参加ください！

「百合小こどもクラブ」
コーディネーター 畑 行子



健康寿命 100 歳生きがい仲間づくり 介護予防拠点「ゆこゆこ」便り

夏休みに入り、朝のラジオ体操に小学生が参加しています。中学生にもテニスコートを使用してもらっており、若い人が参加してくれることによって地域が活気づきます。

テニスの申し込みに来ていただいたとき「暑いのにこれからテニスですか？」とお聞きしたら、「息子が帰ってきたのでね！」とのお答えでした。なんと素晴らしいご家族だと思いました。

夏は食事に特に気をつけください。気温が高い日が続いていますので、熱中症などには気をつけましょう。

一 「ゆこゆこ」からのお勧め 一

涼しい部屋の中で行う体と頭の体操です。

- ・毎週月曜日 10:00からの「スクエア・ステップ」の楽しい運動
- ・毎週金曜日 13:00からの 桂 枝雀さん等の落語映画鑑賞でおもしろく笑って頭をほぐしてください。

一 講演会のお知らせ 一

たばこの害をテーマとした講演会を開催します。たばこが原因で年間13万人の方が亡くなっています。たばこを吸うと、がん、心筋梗塞、くも膜下出血、慢性閉塞性肺疾患などの病気になるリスクが高まります。たばこの健康被害から禁煙方法まで幅広くお話していただきます。自分と家族の健康を守るために、お気軽に「ゆこゆこ」へ足を運んでください。



【テーマ】それでもたばこ、吸いますか？
～今からでも遅くない！自分と家族を、友達を守り、いつまでも健康でいるために～

【講師】名張市立病院 総合診療科担当部長 御前秀和 先生

【日程】平成 27 年 8 月 20 日 (木) 10:00～

【会場】介護予防拠点「ゆこゆこ」(百合が丘西3-18)
※申し込みは不要です。

【対象】青蓮寺・百合が丘地域に在住の方でしたら年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます。

一 蕎麦打ち体験しませんか？ 一

講師の指導のもと、蕎麦粉を練って茹で上げるまで、初めての方でも気軽に楽しくソバ打ちを体験できます。



【日時】8月11日(火)・25日(火)
両日とも10:00～12:00

【場所】「ゆこゆこ」(百合が丘西3番町18番地)

【対象】青蓮寺・百合が丘地域に在住の方でしたら年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます。

【会費】600円(当日徴収)

【申し込み方法】参加ご希望の方は、「ゆこゆこ」まで電話にてお申し込み下さい。申し込み時に希望日をお申し出ください。尚、募集人数各10名になり次第締め切らせて頂きます。
☎0595-62-7366

一 8月 月間予定表の訂正 一

「ゆこゆこ」便りでお知らせした8月の月間予定表を一部訂正し、お詫びいたします。

<訂正前>

「ノロウィルスの講座の報告」 8月11日 午後

<訂正後>

「ノロウィルスの講座の報告」 8月10日 10時から

一 その他 一

「ゆこゆこ」では野菜販売をしています。販売をご希望される方は、「ゆこゆこ」事務所(☎62-7366)までお問い合わせください。諸条件等のご説明をさせていただきます。

介護予防拠点「ゆこゆこ」

☎0595-62-7366

防災・防犯コラム

大災害が起きたとき、倒壊した家屋など焼却処分しなければならぬ大量のがれきが発生する可能性があります。過去に起きた災害の例では、自治体が処理できる量の4年分が一度に発生したりしているようです。各家庭での不要物の整理(大掃除)などをしておくことで、処分すべき量を削減できます。これも災害への一つの対策と言えます。



安全防災防犯委員会