福祉だより ぬくもり

第48号
平成21年12月16日

西宮市社会福祉協議会
山口支部北六甲台分区
分区長　生田 收

文化祭に参加して

社協　北六甲台分区長

生田

　十月三十一日から十一月三日までの四日間にわたり、北六甲台自治会主催の文化祭に地域各諸団体の一員として社協も参加させて頂きました。各諸団体の発表、展示が紹介されており、この機会に分区としての活動内容を、。[illegible]

　広報部より「ぬくもり」、高齢者福祉部より敬老のつどい、財務部より愛と善意をと社協会員の加入のお願い・赤い羽根・歳末助け合い募金、子育て支援部(ともだちつくろう)より活動様子の写真展示、研修部より施設見学と各講座の案内、地域交流部より「ふれあ自治会館・第三水曜日は上山口安心プラザ)での写真紹介、子どものコミニティー広場、障害者・児支援部より絵画作品展示、ボランティアセンターよりコーディネーターの紹介等々でした。最終日には社協として「ふれあい喫茶」の場を提供させて頂きました、お世話くださったボランティアの皆さんに感謝します。

　個人として、また各諸団体が地域の一員として、地域で出会い、コミュニケーションし、体験する出会いの場を大切にし、地域住民同士がお互いを知り合うためのさまざまな「出会いの場」づくりが、この文化祭にあったと思います。さらに「出会いの場」を通しながら多くの人々に、地域福祉に関心を持っていただき、関わっていただければ嬉しく思います。

　終わりに、自治会役員の皆さんに、文化祭の準備運営等ご苦労様でした、

グランドゴルフ大会に参加して

北六甲台小学校5年
黒瀬海斗

北六甲台小学校2年
くろせこうへい

　１１月１５日の日曜日の昼、小学校でグランドゴルフ大会がありました。はじめに、おじいちゃんとおばあちゃんに教えてもらって練習しました。するとやり方がわかってきました。

　いよいよ本番です。ぼくは２打でゴールを決めたことが一番良い記録でした。

　グランドゴルフでは準優勝し、景品がグランドゴルフセットだったのでうれしかったです。ビンゴでは、アメのドロップスが当たりました。

　おじいちゃんやおばあちゃんに教えてもらって、もっと上手になりたいです。

　１１月１５日のグランドゴルフに、ぼくと兄とお母さんと出ました。ぼくは一番びりだったけど、ぼくの中ではがんばりました。なのでぼくの中ではよかったと思います。たのしかったです。

　おじいちゃんにあめをもらったり、おばあちゃんにやさしくおしえてもらったりして、なかよしになりました。

　またらい年もやりたいです。

赤い羽根募金のご報告

ご協力ありがとうございました

８４、１０１円の募金を頂きました

第２回福祉講座

続けましょう！元気アップ体操

研修部　本郷克子

１１月１５日、講師に西宮市総合福祉センターの宮城体育係長をお願いして、標記の講座を開催しました。この講座は、日ごろ運動が大切だと思いながらも体を動かす機会の少ない方、どのように運動すればよいのか指導のほしい方のために開いたものです。あいにくの雨と寒さのためか、参加者は２１名にとどまりましたが、宮城講師の軽妙な話術に引き込まれるように、いつの間にか楽しく体を動かしていました。

どのような運動になるのか少し構えていたところ、脳の指令をスムーズに体に伝えるための簡単な動きに始まりました。ところが、利き手でやれば何でもないことでも、逆手になると全くできない、左右の順番を少しずらすともう混乱してしまうといった具合で、最初から笑いの渦。たとえば、グー、チョキ、パーにそれぞれ１点、２点、３点と点数をつけ、足でじゃんけんをして、その合計点を素早く暗算して早く答えたほうが勝ちという、頭と体の両方に刺激を与えるゲームなど。次々に繰り出される講師のジョークや面白いしぐさに笑いが絶えません。この笑いこそがとても大切であるということなのです。

運動をすれば当然脈拍が速くなりますが、自分の年齢に適した脈拍数を知る一つの指標を教えていただきました。（２２０〈人間の限界の脈拍数〉）－年齢×0.6　というものです。年齢が高くなれば掛ける数を0.5にするなどして、おおよその目安を知ることで適度な運動を続けることができます。大切なことは、ハードな運動ではなく、よく笑い、適当な運動を毎日続けるということだそうです。このあと、正しいスクワットの姿勢や、ストレッチの指導もありました。

運動の後、西宮市総合福祉センターの紹介がありました。この施設は障害者児の福祉のためのもので、スポーツ施設を備え、政令指定都市以外では西宮市が初めて、全国で５番目に設立されました。“障害者スポーツ”を道具やルールを工夫することで“生涯スポーツ”としてみんなのスポーツにする

寄稿

北六甲台の古代史物

日高昭夫

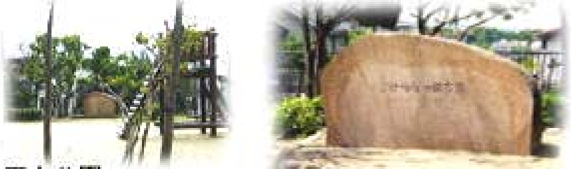
北六甲台に転居してまもなく、天上公園で「公智神社旧鎮座跡之碑」と刻まれた石碑が目に入った。碑文には「当地は往古より功地山とよばれ、公智神社の旧鎮座跡なりしが、西暦約千年頃、現鎮座地に移遷す」と記されていた。北六甲台が古い歴史のある場所に開発されていたという意外さに驚いたものだ。

以来２０年余りが経過した。散歩がてらに目にする豊かな自然と風景に、限りない安らぎと郷愁を覚えるようになった。たまたま目にした「山口村誌」という郷土誌も興味深いものだった。リタイヤを目前に控えて北六甲台や山口の歴史や史跡の本格的な探求が始まった。

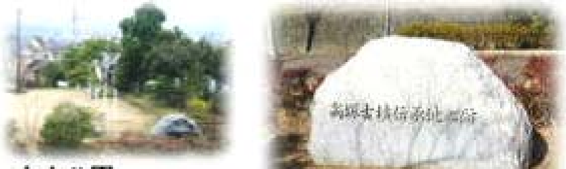
北六甲の山並みの北側に広がるこの街は、１９５１年（昭和２６年）に西宮市に合併される以前は「有馬郡山口村」と呼ばれていた。合併に際して山口村の伝承・風物・自然を伝えようと１９７３年（昭和４８年）に発刊されたのが山口村誌である。山口村誌によれば７世紀初頭の有馬温泉の発見以降、その入湯経路として山口は発展したようだ。日本書紀には、６４７年の孝徳天皇の有馬温泉行幸の記述があり、公智神社の参道入口の御旅所には「孝徳天皇行在所祉」の石碑がある。行幸の際の仮住まい用の材木が、当時の公智神社の鎮座地であった久牟知山から切り出された。その材木が非常に美しく、「功ある山なり」と讃えられたのが功地山の由来といわれている。功地山は、地元では昔から「お天上山」と通称され、今も天上公園や天上橋という名称にその名残りをとどめている。かつて功地山と呼ばれた北六甲台の歴史は、１３５０年の昔の７世紀半ばにまでさかのぼることを知った。

向山公園にも「高塚古墳伝承地之跡の碑」がある。碑文には「土地の人びとはこの地を高塚と呼び山口郷を開発した先覚者の古墳と伝えられている。その規模は径約十五米、高さ約二米の円墳であった。昭和六十二年十二月吉日建之」と刻まれている。

山口の自然・歴史・風土などの探求結果を、３年前に、インターネットのホームページ「にしのみや山口風土記」というタイトルで公開した。このホームページを見た北六甲台小学校の先生から、３年生の地域学習の授業を依頼された。子供たち相手の２度のゲスト・ティーチャーは楽しい体験だった。



天上公園
公智神社旧鎮座跡の碑



向山公園
高塚古墳伝承の跡碑