

北六甲台&上山口東の住宅街

福祉だより

ぬくもり

第89号
平成28年10月20日

西宮市社会福祉協議会
山口支部北六甲台分区
分区長 日高 昭夫

●発行/社協北六甲台分区 ●発行日/偶数月 ●編集/北六甲台分区広報部 ●配布エリア/北六甲台・上山口東

「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」についてご存知ですか? 超高齢社会・日本を見据え、二〇〇七年に日本整形外科学会が提唱した概念で、運動器の障害のために要介護や寝たきりになる危険の高い状態のことです。「骨」「関節」「筋肉」といった運動器をロコモティブオルガン(locomotive organ)と言うことから、「ロコモ」と名づけられました。ロコモは、運動器の働きが低下することから始まります。ロコモかどうか



山口おかざきクリニック院長 岡崎賢治

第一回福祉講座 『運動器の痛み』寝たきりにならないために

か自分で判定する方法もありませんが、体力に不安を感じたら医療機関を受診し、早めに適切なリハビリ指導を受けることも大切です。また、普段から「いきいき体操」などのロコモ対策を行い、運動器疾患によって要介護状態になることを予防しましょう。ロコモが進行した「運動器不安定症」になると介護が必要です。自分のため、身の回りの人のためにもロコモ対策をして健康寿命をのばしましょう!



九月二十四日(土)午後二時より、北六甲台コミュニティセンター(以下、コミセン)で地元『山口おかざきクリニック』院長・岡崎賢治先生をお迎えし、「健康講座」を開催しました。「筋肉や骨・関節などの運動器の機能が衰えて生活の自立度が低下し、要介護や寝たきりになる可能性が高い状態になってしまう危険性がある」という案内文で講座案内をしたところ、五十五名の参加申込があり、当日会場は満席となりました。岡崎先生は、プロジェクターを使って、「ロコモ」の意味、チェック方法と予防、食事栄養面など、ロコモの対策について、わかりやすく説明をしてくださりました。また、理学療法士・松本健さんより、「ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」の一例を。参加者が手足を動かすなどの実技を交



え、トレーニングについて多くのアドバイスをしていただきました。ロコモの予防対策六か条から、①日頃から適切な運動を継続する、②食事は体づくりの基本である、③小さな痛みを見逃さない、④こまめに体を動かすなど、日常生活の中で運動器の機能充実に心して取り組むことの大切さを再認識する場となり、地域で実施されている「いきいき体操」等の大切さを学びました。今後も、引き続き「健康講座」を企画していきたいと思えます。

研修部 生田 収

満席の講座 運動器の機能について学ぶ

子育て広場「友だちつくり」に遊びに来てね

毎月第四金曜日(十一月は第三金曜日)十時~十二時まで、北六甲台「コミュニティセンター」A室で、ママとお子さんのための集いの場「友だちつくり」を開いています。参加申し込みや費用は必要ありません。十一月二十五日(金)は、「まちの子育てひろば」からアドバイザーの方を招いて「親子体操」を行います。動きやすい服装でお越しください。十一月は、第三金曜日の十一月十六日(金)に「クリスマス会」を予定しています。楽しい工作やサンタさんからのプレゼントもありますよ! スタッフがお子さんを見守りますので、ママたちもおしゃべりしたり、子育ての情報交換をしたり、リフレッシュした時間を過ごせると好評です。ぜひ、気軽に遊びにいらしてくださいね。

(子育て支援部 松山 佳代子)

こんにちは 赤ちゃん!



上山口四丁目 竹田彩乃ちゃん (三カ月)

玄関で出迎えてくれるお姉ちゃん。小さな妹の世話を何かとしてくれる頼もしいお姉ちゃん。「近所に、同じ学年のお友だちもいて、仲良くしています」とお母さん。小学生のいともかわいがってくれるとのこと。みんなの愛情いっぱい育てておられます。



北六甲台一丁目 長田梨那ちゃん (三カ月)

「よく散歩に出かけています」とお母さん。ベビーカーを押していると、近所の方が声をかけてくださるそうです。「みなさん親切なので安心です」とご主人とも話されているとのこと。地域の方に見守られながら健やかに成長されています。

主任児童委員 小澤 薫

お知らせコーナー

ふれあい喫茶

自治会文化祭の最終日、十一月六日(日)午前十時~午後三時まで、北六甲台「コミュニティセンター」A室にて、「ふれあい喫茶」を開きます。私たちの心のこもった「お菓子と、コーヒーまたはジュース」で、子どもからお年寄りまで大勢の人で賑わい「ふれあって」いただくことを願って、お待ちしております。もちろん、「無料」です。なお、定例の十一月第二水曜日の「ふれあい喫茶」は、お休みいたします。(地域交流部・ふれあい喫茶 渡辺 文子)

クラフトゴルフ

日時十一月十三日(日) 時間午後一時~三時 場所北六甲台小学校校庭 (雨天中止) ※中止の場合は午前九時に「コミセン」前に張り出し参加費・無料 年齢を問わず、どなたでも参加できます。お子さんの参加、大歓迎! たくさんのお賞品、参加賞を用意しています。ふるって参加ください。

北六甲台文化祭講座

「北六甲台の今昔」

開催日十一月三日(木) 時間十時~十一時 会場「コミセン」A室 講師:日高昭夫(郷土史 研究家・山口公民館講座講師) 開発前の北六甲台の「昔」を豊富な画像で「ビデオ」で紹介いたします。



通算二十回目の開催

分区長 日高 昭夫

分区長として初めて迎える敬老のつどいでした。開会挨拶で何を伝えるかを考えました。

社協分区設立二十一年目を迎えて「分区二十年誌」の編纂に取組んでいます。設立前後から今日に至る二十年間の歩みについての資料を紐解きました。資料によれば設立後最初に取組んだ事業が「敬老会の北六甲台単独開催」であり、平成九年九月に山口地区全体の敬老会から独立した初めての敬老会が開催されました。以来「敬老のつどい」と名を改めて分区の中心的事業のひとつとして継続され、今回は通算二十回目の開催となります。

資料を通して多数の歴代役員のお名前を目にしました。その多くの皆さま

んにも今回の敬老のつどいに参加して頂いていません。列席の諸先輩に支えられて現在の分区があることをあらためて教えられました。感謝のほかはありません。

二十年を経て私たちの町も未曾有の超高齢社会を迎えました。今こそ二十年間に培った分区の真価が問われています。諸先輩の声や要望に謙虚に耳を傾け超高齢社会に備えていきたいと思えます。

敬老のつどいは、多くの関係団体の役員の手援や参加を得て開催されます。それは地域活動に関する関係者の交流や相互理解の絶好の場でもあり、超高齢社会を支える地域の絆づくりの場でもあると思えます。



閉会挨拶 坂下副分区長



司会 白井さん



敬老のつどいに参加して

北六甲台小学校 第四学年担任一同

「敬老のつどい」に参加するため、四年生の児童は歌やリコーダーの練習を頑張ってきました。歌は、歌詞に気持ちを込めて、最初の出だしの声をしっかりと出して心を込めて歌う練習をしてきました。リコーダーでは、音色をひとつに揃え、タングングという技法を意識して練習してきました。本番では、日頃、自分たちが住む地域を支えて



くださっている方々に、感謝の気持ちを伝えようと、有志三十四人が演奏を行いました。日曜日ということで、習い事やクラブの試合などで参加人数が少なく、高齢者の方々に十分気持ちが届くか不安でしたが、子どもたちは緊張しながらもよく頑張りました。声や体育館に響かせていました。リコーダーでも、息が続かなかつたり指を間違えそうになったりしましたが、最後まで一生懸命に演奏していました。演奏後には、最後までやりきった達成感で、子どもたちはとてもいい表情をしていました。普段、なかなか地域へ貢献する場が少ない子どもたちが、こういう場に招待していただき、活動させていただくのは、貴重な体験だと思います。貴重な体験をさせていただきます。ありがとうございました。

歌あり踊りありの楽しい演奏

山口中学校吹奏楽部 部員一同

今回は、「敬老のつどい」に出演させて頂き、ありがとうございます。練習の段階では、曲や歌だけなく、ダンスの振り付けを考えたりしながら、「楽しんで頂けるだろうか？」と少し不安になったりもしました。しかし、当日、皆さんが笑顔で聞いてくださっているのを見て、とても安心しました。

私たち吹奏楽部は、現在、三年生十七人、二年生十五人、一年生十六人の計四十八人で活動しています。小学校や中学校の運動会などでマーチングを披露したり、演奏会で演奏したりといった活動をしています。普段は、個人で練習をしたり、同じ楽器で音を合わせたりと、実力を高めるために頑張っています。今回は、日頃私たちが支えてくださり、お世話になっている地域の方々になんかお返しをし



たいという思いで舞台上に立たせていただきました。私たちの気持ちも少しではありますが、うれしいです。これからも、私たちは「限界まで努力しろ!」という目標に向かって、皆さんに愛される吹奏楽部になれるよう、成長していきたいと思えます。本当にありがとうございます。

第十一回 敬老のつどい



今回、初めて「敬老のつどい」にお招きいただき、ありがとうございます。短い時間でしたが、精いっぱい演奏致しました。

「熟老の四季」の歌詞では、我々二人は、まだ春と夏の真っ只中ですが、これから秋や冬を迎えら

れる皆様に、少しでも元気と笑顔を持って帰って頂けたら、大変うれしく思います。

「我が街山口北六甲」にみられる、ホテル飛び交う有馬川、歴史文化の山口町、緑豊かな北六甲など、恵まれた環境と、社協さんをはじめ、各種ボランティアさんの地域支援のあるこの故郷で、未永く楽しく過ごせることは、素晴らしいことです。目標・努力・満足という暮らしのスパイラルな繰り返しは、目的を持って、頑張れば、きっと良い結果が得られる...という長寿の秘訣にもつながるのではないかと思います。

私たち「T・O・M」は、地域に根ざした演奏を、これからも続けていきます。ありがとうございます。

お楽しみ抽選会



おめでとう
じやいます!



地域に根ざした みんな楽〜「T・O・M」

T・O・M 竹田 勝