



宝塚市西山まちづくり協議会

令和5年(2023年)9月13日発行 VOL.125

連絡先 宝塚市野上6-2-1 コミュニティセンター「ウエル西山」

FAX 74-6825

☆みんなで創るまちづくり☆



コミュニティ西山
QRコードです

第3回 ~~防災・避難訓練のご案内~~



南海トラフ地震が今後30年以内に発生する可能性が70%~80%と言われています。地震だけはいつ起こるか分からない災害です。慌てないためにも、普段からの訓練が一番大事です。

炊き出して美味しいカレーを作ります。消防車の見学もできます。

非常用品を参加賞をご用意しています。

お飲み物は各自ご持参ください。

1人でも多くの方のご参加をお待ちしております。



10月14日(土) 雨天決行

10時に大地震が発生したと想定し、
ご自宅から西山小学校体育館に徒歩でお越しください

受付で名簿作り



自宅からの所要時間もご記入を!

消火訓練



一度は体験しましょう!

放水訓練



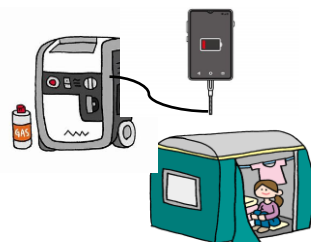
プールの水を放水~!



消防車も来てくれますよ!



AEDの訓練や発電機でのスマホ充電。
避難所用プライバシーテントも展示しますよ!



炊き出し訓練



美味しい温かいカレーを
食べましょう!





～ 「コミュニケーション支援ボード」 店ごとにできるところから取り組み、お願いを ～

今回、宝塚ろうあ協会の方を招いて、「コミュニケーション支援ボード」学習会の結果をうけて、委員が作成した原案をもとに情報交換をしました。初めて参加される委員もいたことから、自己紹介シートをもとに自己紹介を行ない、2月の創造会議の「安心キットについて」の報告、コミュニティ西山の活動報告。続いて「コミュニケーション支援ボード」について説明。

「コミュニケーション支援ボード」は、外国籍の人へは翻訳ソフトの利用が見込めることや、自動化するレジの利用もあり得ること、高齢者にとっても有効な資料になりえるといった指摘もありました。初めて知ったという参加者もおられ、また原案ができたことから、お店に対して働きかけることや、お店ごとに会計処理のシステムも異なることから、まずはできるところから取り組んでいくことになりました。コミュニケーションは大切。住み慣れたまちで安心して暮らせるよう、こころがけていこうと思います。出席された皆さま、ありがとうございました。(久保田 記)

10月開催 「防災・避難訓練」に先駆けて 簡易イスづくり

避難所に関する意見交換も実施。久しぶりに段ボールによる椅子づくりの体験をしました。作ったことの無い参加者にとっては新鮮だったようです。

10月14日に自治会との協力のもと避難訓練を予定しています。(久保田 記)



段ボール・布テープを使ってイス作成中
持ち運びできるようにも考慮

☆ 皆さんの思いは！ 創造会議に出席して・・・ご意見、アンケート回答 (抜粋) ☆
第1回目の創造会議。新メンバーでスタートです。今回、出席された方々のご意見、ご感想、思いなど掲載しました。問題点等々、住民の皆さんと協力しあいながら、解決の道を・・・と！

○「コミュニケーション支援ボード」について

- ・ハンデのある方や外国人の方にやさしい取り組みであると感じた。シートだけでなく、配置している店舗の従業員の方にも理解していただいて、手助けしてもらえると更にいいのではと感じた。
- ・やってみることで、不自由に感じる方の声を聞くことの大切さがある。
- ・スーパーやお店ごとに対応が違うので、それぞれの店にあったボードが必要。なかなか大変な作業かも。

○避難所について

- ・災害対応について、様々な団体がそれぞれに考え、取り組まれていると思う。コミュニティの避難訓練に、「ろうあ協会」の他、「手をつなぐ育成会」、「肢体不自由児の親の会」などにも参加していただき、ご意見をいただけるといいなあと思いました。
- ・避難所(西山小)に入る門が硬くて重い。正門への小さい入口は、かがんで入らないといけないし…。なんとか開設の時は、広く開いているのかな？
- ・避難所運営は、運営する側の体制整備がまず必要、マニュアルを作り、運営する人の訓練をまず実施。しかるのち、避難する人への広報をし、安心してもらう。

○こんなことしたい、など

- ・避難所運営…夏休みなど、災害が起こったと仮定してのお泊り体験。体育館で一晩過ごす。夕食は非常食、電気は使わずにトイレも1回は非常用を使ってみるとか。
- ・外国籍の方との交流
- ・様々な人種の方や、障がいを持っていても安心して生活できるまちづくりは、優しさや思いやりから成り立っていて、相手の立場に立つという取り組みが、住みやすい町、やさしい町につながっていくと感じた。
- ・ツールも大切ですが、根底にあるのは人と人とのコミュニケーション能力だったり、信頼であることを忘れずにいたい。

① わたしが気づいたのは

- 地域のコミュニケーションの大切さ
- 小さな意見も大切。賛否良論、活発な意見が交換できる地域であることを改めて実感した
- 啓発の必要性和議論を深めていくことの重要性

② わたしがおどろいたのは

- 色々な意見を尊重して議論されている所
- おかしいな？と思ったことをはっきり言える人がいる。なかなか言えないのに、言える人がいる。この会はすばらしいと思いました
- クレジットカードやICカードをイラストにした方がよいという意見

③ わたしが嬉しかったのは

- 楽しみながら段ボール椅子の工作ができたこと
- やさしい地域づくりを考えている気持ち
- いろいろ前向きな意見がいっぱい出た

アンケート回答

①から⑥

④ わたしががっかりしたのは

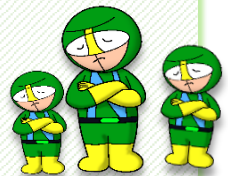
- 避難所が指定されていないこと
- 会合の頻度が少ない
- ありません。たのしかったです

⑤ わたしが学んだのは

- 地域の住民の様々な活動
- 手話や安心キットに関する情報を得た
- 段ボールでのイス作り、何かあった時(困っている方がいる場面)で活用したい。

⑥ わたしがこれからしたいと考えることは

- ろうあ者の方だけでなく、外国人の方にも、コミュニケーション支援ボードを見てもらえると良いと感じました
- 避難所おとまり体験
- 原点にもどり各地域の話状況も話してみても？現在の西山の地域情報とは？



「いきいき百歳体操」で筋力 UP !!

健康寿命をより長く保つことに ひと役!!

「いきいき百歳体操」ってどんな体操？

「いきいき百歳体操」は、米国国立老化医学研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成 14(2002)年に高知市が開発した重りを使った筋力運動の体操です。

「いきいき百歳体操」はイスに腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操の 3 つの運動を行います。筋力運動では、0.0 kg から 2.2 kg まで 10 段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かしていきます。

今回、3ヶ所にお邪魔して取材しました。どの会場も積極的で前向きな方々ばかり、背筋がピン！とする思いを何度も…。終わった後、皆さんのすがすがしい顔を拝見していたら自然と顔が緩んできました。

まず第 1 に「歩ける」それから身体全体が「動く」若いころは当たり前のように思い、粗末にしていた感があります。動く大切さを認識しながら健康寿命を伸ばす努力をされています。「いきいき百歳体操」はその一環。この体操が全国徐々に広がっているようです。この西山の地域も例外ではありません。コモンステージ逆瀬川自治会地区、逆瀬川団地地区でも始まっています。そのほか、逆瀬川団地では、有志の方たちが毎朝 6 時半からの「ラジオ体操」が 8 月 2 日現在、延べ 8,540 回、65,489 名を数えました。「継続は力なり」ラジオ体操は「体内年齢」「呼吸機能」などなど、健康状態を示す数値が良好になるとか。体内年齢 Down！筋力 UP！

宝梅地区「逆瀬川ハイツ」では

土曜日 10 時 逆瀬川ハイツの 1 室で始まる。開扉の音と同時に「おはようございます」の元気な声。会える喜びと共にそれぞれの場所で話に花が咲く。

血圧計測等終了後、イスに座り、「いきいき百歳体操」の映像が映し出され、準備体操から始まる。重りは個人に合わせて調整できる筋力強化！まさしくその通りのプログラム。結構ハードで、映像では「皆さんの体力に合わせてゆっくり行ってください」の声。そのゆっくりが辛い！でも、皆さん「もうちょっと！もうちょっと！」と、しっかり動いて額から汗も…。整理体操。ホッとしたため息が聞こえる。30 分。週 1 回。筋力の維持と体力強化も兼ね、素晴らしいことだと思いました。何よりなごやかに話せるこの時間の大切さも「いきいき百歳体操」の継続につながっているのだと…。

※ 毎週土曜日 逆瀬川ハイツの会館
逆瀬川ハイツ内「ひまわりの会」主催



逆瀬川ハイツの 1 室



千種ヶ丘地区「千種ヶ丘自治会館」では

285 回目の日。常時 20 名前後の方が参加とのこと。「熱心な方々が多い」と田中さん。回の区切りには皆さんと食事会を催すと笑顔で話され、その事も励みのひとつかな…。体操以外に目標があればなお、こころの栄養への貢献！「いきいき百歳体操」ビデオが始まると笑顔が消え、自分との戦いです。1 セット 10 回。左右。2 セットの種目もあり、やはりハード。信念がないと継続はむづかしい！

お口の体操も取り入れ、約 1 時間、ゆっくり、びっしりと進められていた。※ 毎週 金曜日 10 時～



千種ヶ丘自治会館



野上地区「宝会館」では

少人数の会ではありましたが、会場にはより前向きな方がいらっしやった。週 1 回では物足りないとの声が…。でも今のところ増やすことがないと。その方は家でテレビを見ながら運動していると話されていました。筋力の大切さを身をもって感じられた結果、自主的に行動されているのかと。気持ちがスツとするいいお話。「いきいき百歳体操」の効果かも…。この体操の期待は膨らんでいきます。

お口の体操も実施。その中で兵庫県早口言葉が「宝塚 夢の舞台で らりるれろ」等、続ければ誤嚥性肺炎の予防にひと役。

※ 第 1 週目の実施：曜日は未定
※ 第 2 週目から定期：火曜日 10 時～

◆ 参加者募集中：体験参加いつでも歓迎。どなたでも地域に関係なく、一度宝会館においでください。お待ちしております。



宝会館 1F

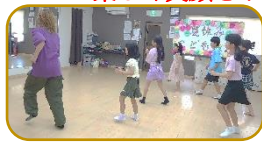
「夏休みこども教室」

みんなで勉強・遊びもしっかり！

朝、涼しいうちに勉強を！あとのイベントを楽しみに、みんなでそれを 1 時間ほど実行していました。静かに熱心に勤んでいる様子が見られた。



リズムにのって
楽しく笑顔を！



自分だけの傘



ある日のイベントはビニール傘に絵を書き、自分らしい自分だけの傘に仕上げていました。用意したイラストを好きな位置に貼り付け、輪郭、色を塗っていきました。素敵な傘の出来上がり！雨が降ったら広げよう。

またある日のこと。「ダンス！」準備運動をしっかりして、振り付けを少しずつ覚え、数十分後には 1 曲を通して踊りあげました。すごい！最初はどんなにか想像がつかず、先生の動作をなんとなく真似ていたが、すぐ、リズムにのり表情も明るく自分なりのダンスを楽しんでいました。子どもって素晴らしい！

宝会館主催（宝南、宝梅、第一）
期間 8 月 1 日～ 4 日、7 日～ 10 日
21 日～ 25 日 13 日間

～ お知らせ ～

～ 第205回遊歩野会ウォーキング ～

妙見山BBQ (☆) 約3km

- 1) 日 時 10月13日(金) 9:30集合
- 2) 集合場所 阪急宝塚駅 大阪梅田行きホーム後方
- 3) 行程 切符は「妙見の森フリーパス」利用
阪急宝塚駅⇒川西能勢口駅⇒妙見口駅～能勢ケーブルカー乗車口～妙見の森BBQ～能勢ケーブルカー～妙見口駅⇒川西能勢口駅⇒阪急宝塚駅
- 4) BBQ材料現地調達(約2,500円) 持ち込みOK、
- 5) 「妙見の森フリーパス」1,600円 宝塚駅にて発売
- 6) 雨天決行(妙見山施設終了発表のため)
- 7) BBQ施設屋根付きを申込みます。(要利用料)
- 8) 申込み締め切り 10月7日(土) 林 ☎ 71-8572

- ★ 持ち物: 弁当、飲み物、雨具
- ★ 実施条件: 当日、午前7時現在、降水確率50%以上の場合は中止(2018年より翌日延期実施致しません)
- ★ お知らせ: スポーツ21のリクエション損害保険は解約しました。参加による事故、負傷については、自己責任にと、お願いいたします。ご了承ください。
- ★ 下見により行程が変更になる場合があります。
- ★ ウォークレベル: (☆)・平地 (☆☆)・アップダウンあり
- ★ 問い合わせ先 電話 林 71-8572

～ 第206回遊歩野会ウォーキング ～

奈良 平城宮跡 (☆) 約7km

- 1) 日 時 11月9日(木) 9:30集合
- 2) 集合場所 阪急西宮北口駅 時計台下
- 3) 行程 切符は阪急今津駅まで
西宮北口駅⇒今津駅⇒奈良西大寺駅～二条町～横田福栄堂～平城宮跡～朱雀門～法華寺～新大宮駅⇒今津駅⇒西宮北口駅
- 4) 下見によりルート変更あり。
- 5) いつもより長い行程になります。秋の1日をのんびり歩きましょう。

にしやま倶楽部のご案内

場所 宝会館1階

10月 「秋の花のアレンジメント」

今回は秋の花でアレンジメントに挑戦!!

日 時 10月19日(木) 13:30～15:00

参加費 1,600円(材料代込み)

持ち物 花ばさみ

11月 「クリスマスリース作り」

クリスマスを綺麗なリースで彩りませんか?

日 時 11月16日(木) 13:30～15:00

参加費 1,700円(材料代込み)

持ち物 花ばさみ

12月 「お正月用アレンジメント」

お正月を華やかに迎えませんか?

日 時 12月21日(木) 13:30～15:00

参加費 1,700円(材料代込み)

持ち物 花ばさみ

*参加希望の方は、開催日の1週間前までに、大崎までお申し込みください。

TEL 74-3905 FAX 74-3906

【編集後記】

今年の夏は暑かったです。ある朝セミが鳴きだすと氣象庁が梅雨明け宣言を出します?

セミは盛夏になると、いちだんと鳴き声が大きく響くようになります。諸説ありますが、この期間はたった一週間程と言われ、幼虫の時期は数年間地中で暮らし、実は昆虫としては珍しく長生きで、7年7日の虫といわれています。地上では繁殖を終えると役目を終え、寿命が尽き、木から落ちて仰向けになって一生を終えます。目が背中にある為、飛び回っていた青空を眺めることもないのです。

芭蕉が奥の細道で詠んだ俳句に『閑かさや岩にしみ入る蝉の声』があります。このセミの種類について文壇で論争になった事があり、芭蕉がこの句を詠んだ時期からニイニイゼミとの結論に落ち着きました。チ～チ～と鳴きます。

私はこの句がどうしても不思議で、朝起きるとセミの大合唱。それが「閑かさ」とはどうしても結びつきません。でも芭蕉がこの句を詠んだ、山形県「立石寺」を訪れた友から聞いたところ、木々が生い茂る参道である山道を登りきると静寂が似合う山寺に出会うと。セミの声がその静寂に溶け込むように思えたのかも・・・

セミの種類によっては鳴く時間帯が異なると調べて納得はしましたが・・・

来年の夏は沢山のセミが鳴いていても、うるさいとは思わない・・・でしょう。キツと! 【く～やん】

～ 8月 非日常の運営委員会 ～

2日「宝塚の聖天さん」と親しまれている七宝山了徳院で、毎年8月10日、11日の両日、「宝塚聖天 納涼盆踊り大会」が今年久しぶりに開催された。

それに伴い、子どもたちへのお土産としてお菓子が配られる。その菓子の袋詰めには聖天信徒会館で協力をしています。今回は600袋。数年間体験していないので、スムーズにいかと心配しながらの作業だった。が、流れ作業。皆、作業に詰まる場所が出来ればそこに自然と移動。お互いの配慮が効を奏して前回通りの時間で終了。校長先生・地域の有志の方々も参加され、終わったあとのお茶の美味しさ。後、毎月の運営委員会が始まる。今年も暑い中「宝塚聖天 納涼 盆踊り大会」大盛況でした。

「もくもく」とお菓子の袋詰め 600袋

