

コミュニティ すえなり

広報

第106号

平成30年9月2日発行

広報部

URL (末成小・地域まちづくり協議会) -
(宝塚市みんなのまちづくり協議会)

Email vr8az2@bma.biglobe.ne.jp

コミュニティすえなりの
ホームページ



医療福祉セミナー

日時 平成30年9月26日(水)

13時30分～

会場 末成小学校 南館 1階
多目的ホール



内容 ① こつこつ体操

② 楽しく音楽療法を体験

～健康寿命を延ばすために～

日本音楽療法学会認定 音楽療法士

佐々木 昭子 先生



医療福祉セミナーは、これまで「高血圧」「糖尿病」「ロコモティブ・シンドローム」のテーマで開催されてきました。今回は、**音楽療法**を楽しく体験していただきます。音楽療法は音楽を通じて脳を活性化するリハビリテーション法のひとつです。好きな音楽を聴く、簡単な楽器を奏でる、歌に合わせて踊る、カラオケで歌うことは、脳の活性化だけでなく、気持ちを落ち着かせる効果もあり、食欲を増す、ぐっすり眠れる、笑顔が増えるなど好ましい結果を生み出します。
是非、楽しみに来てください。

今年も地震や大雨による災害が各地で発生しています。大雨災害では、避難判断の遅れでいのちを落とされた方がおられます。メディアは早め早めの避難を強調しています。

兵庫県は、今年6月、**想定最大規模降雨**により武庫川が氾濫した場合の**洪水浸水想定区域**を公表しました。24時間流域平均総雨量が511mmの場合、この地域の水深は3.0～5.0m未満と想定されています。防災情報や避難情報を聞いた時、どのように行動するかを日頃から考え

お互い声をかけあい避難することを訓練しておくことが大切です。今年も10月28日に大規模地震災害を想定し訓練を行います。避難所運営では、避難者を交えた避難所運営会議で避難生活のルールを決めたり、段ボールベッド・間仕切り用段ボールの組立を体験したりします。**ご近所お誘いのうえご参加ください。**

避難訓練・避難所運営訓練

いつ

平成30年10月28日(日)
9:30～12:00(雨天決行)

どこで

自宅～末成小学校

みなさんの参加をお待ちしています。

第19回 ふれあいまつり コミュニティフェスティバル

平成30年11月18日(日) 10時～15時

末成小学校 運動場・体育館

現在、演技・演奏・ダンス等の出演者、作品・活動展示の出展者、模擬店・フリーマーケット等の出店者を**募集中**です。一次締め切りは9月6日ですが、ご希望の方は加藤(☎・FAX 71-4768)までお問い合わせください。

末成小学校地域まちづくり計画

見直し中

日常生活や住んでいる地域でお困り事は？
このまちをこんなまちにしたいという思いは？
子どもの未来を良くしたいという思いは？
まちづくり計画見直し委員が**地域の皆さんの思いや意見をお聴きします**。個人でもグループでもこちらから伺います。連絡先 加藤☎71-4768

地域なんでも相談
～フレンド～

こつこつ体操 健康座談会

平成30年11月28日(水)

平成31年1月23日(水)

13時30分～15時

末成小学校

多目的ホール

「ありがとう」
そして「さようなら」
大切な人の
終章を
ここに、宝塚飛翔殿で...

家族葬なら飛翔殿

安心・信頼の低価格葬儀を業界でいち早く実践した20年以上の実績。セーナスは、お気持ちを大切に日本の葬儀文化を守りつつ、安心と信頼を得られるご葬儀をこれからも低価格で提供します。

お葬儀に
ご相談ください

お葬儀は24時間受付

葬儀基本料金 50万円(税別) 未満の場合は20%割引となります。

20%～30%割引

メモリアルホール
宝塚飛翔殿
0120-51-0042

宝塚市小林5丁目9番82号
(中庭内)

年中無休・24時間受付

『まちかどたんけん』開催・・・青少年部

7月20日（金）午後5時から

コミュニティすえなり青少年部主催

『まちかどたんけん』が行われました。

参加の子どもと大人は指定された公園に集まり、

通学路を通り、小学校へ向かって出発。

途中、道路標識、アトム110番標識、

ブロック塀などチェックし、安全確認をしながら歩きました。

6/18、大阪府北部を震源とする地震でプールの塀が倒れて小学生が亡くなったので、ブロック塀を念入りに点検しました。

午後5時45分頃、各グループが多目的ホールに集結。

会場で、田中・青少年部部長と西窪・副部長が、子ども達や、大人から今日の感想や意見を聞き、ホワイトボードに書き出しました。

皆さん、猛暑の中、「まちかどたんけん」へ参加して下さいお疲れ様でした。



各グループが末成小学校へ向かう

「7/25、地域なんでも相談」・・・福祉部

7月25日（水）午後1時30分から

末成小学校多目的ホールにて、

コミュニティすえなり福祉部主催

『地域なんでも相談』が開かれました。

この日は、最初に、宝塚市が推奨している健康体操

「こつこつ体操」をビデオ映像に合わせてやり、

その後、コーヒーやお茶を飲みながら

健康、災害、空き家の樹木などについて

みんなで話をしました。

猛暑が続く影響か地域住民の参加が少なかったが、

社協から2名の方が来場され、

一緒に体操や話の輪に加わって下さりました。



『末成ジュニア・ウインズ』兵庫県吹奏楽コンクールで金賞受賞

末成ジュニア・ウインズ（指揮者：堀 証範）は

8月9日（木）姫路市文化センターで開催された

「第65回兵庫県吹奏楽コンクール」へ出場し、

見事に金賞を受賞しました。

おめでとうございます。＼(^o^)/



「末成町自治会の納涼夏祭り大会」にて
2018/07/22日



平成30年度 末成小学校区内 各自治会「夏まつり」特集

☆末成町自治会主催「納涼夏祭り大会」

7月22日（日）午後5時から末成小学校運動場にて末成町自治会主催の『第35回納涼夏祭り大会』が開催され、地域住民が大勢参加しました。

祭りは保護者も数名参加した末成小学校「末成ジュニア・ウインズ」の素晴らしい演奏でスタートしました。

続く、盆踊りでは、櫓の上で叩かれる太鼓の音に合わせて老若男女が踊り、櫓の周りには踊りの輪が広がりました。

祭りの最後にお楽しみ福引抽選会もあり、

夏の夜のひと時を皆で楽しみました。



☆御所の前町・宝塚ガーデンハウス・北高松自治会主催「盆踊り大会」

8月11日（土）及び12日（日）午後5時から御所の前公園にて、自治会合同主催の『盆踊り大会』が開催されました。

会場の模擬店には大勢の近隣住民が並び、大変な賑わい。

高松子どもエイサーが出演し、太鼓の音で活気付いていました。

盆踊りでは子どもも参加して、会場は大変な盛り上がりでした。



☆福井・亀井自治会主催「夏まつり」

8月18日（土）午後5時から福井公園にて、福井・亀井自治会主催の『夏まつり』が開催されました。

大勢の住民が集まり、模擬店などでは、長い列が出来ました。

盆踊りは午後7時から開始。

櫓の上では子ども会のメンバーが

流れる曲に合わせて威勢よく太鼓を叩いていました。

可愛い浴衣姿のお子さんも踊っていました。



☆高松町自治会主催「高松地藏まつり」

8月25日（土）午後6時から高松公園にて、高松町自治会主催の『第23回 高松地藏まつり』が開催され、高松町の住民だけでなく、近隣の町の住民も大勢集まりました。

催し物は午後6時30分、高松子どもエイサーでスタートし、韓国・朝鮮太鼓 みのおチャング「ヨロカチ」、琉舞研究所の舞、盆踊り、ビンゴゲーム、「琉鼓会」のエイサーなど盛り沢山でした。



☆シティー逆瀬川自治会主催「納涼夏まつり」

8月25日（土）午後5時からシティー逆瀬川駐車場にて、『第17回 納涼夏まつり』が開かれました。

夏まつりは「宝塚太鼓・大和」の特別演奏の力強い太鼓の打ち鳴らしでスタートし、その音色が会場に響き渡りました。

模擬店ではおでん、焼きそば、たこ焼き、かき氷、ジュースなどが売られ、住民の親子連れが大勢集まり、賑わっていました。

ビンゴゲームも行われ、みんなで楽しい時間を過ごしました。



《熱中症対策》

(薬剤師 奥田 徳子)

健康てらこや

今年はとても暑い夏でしたね。夜間早朝の気温こそ下がって来たものの残暑はまだまだ厳しく、熱中症対策は大切です。そこで、今回は熱中症予防のお話。熱中症予防の第一は「暑さを避ける」事です。室内外では扇風機、エアコン、遮光カーテン、すだれ、打ち水など。WBGT 値という暑さ指数も環境省(熱中症予防情報サイト)から出されていますので是非ご参考に。外出時には日傘、

帽子、こまめな休憩(日陰)を。体への蓄熱を避けるにはまず衣類の選択です。通気性・吸湿性・速乾性が重視ですね。そして、室内外を問わず水分と塩分の補給は大切です。しかし、ずっとエアコンの効いた自宅にこもっている訳にもいきません。単純な話、身体の蓄熱には身体を冷やす! 保冷剤・濡れタオル・氷などが有効です。冷やして特に効果的なのは首の後ろ、おでこ、脇下、足の付け根などです。

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいる事で徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。炎天下の屋外だけでなく気温 30 度以下の室内でも発症の危険があります。その代表的な初期症状は、めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・こむら返り・吐き気・頭痛など。もし体調と環境に思い当たる節があれば、まず体を冷やし水分補給をして安静に。

秋には運動会やハイキングなど様々な屋外活動の機会があると思います。屋外で日光を浴び元気よく身体を動かすことは健康上とても大切です。けれどもそこで熱中症になってしまっただけではあまりに残念。熱中症は予防できます。この秋、濡れタオルを首にかけ水筒を持って、元気に遊びに出かけましょう!



還付金詐欺が多発!! 市役所・銀行等から☎案内はありません
架空請求詐欺に注意!! 身に覚えのない請求書は支払わない
カード類の暗証番号の問い合わせは絶対にありません! ☎きる
訪問販売にご注意!! 解約条件(書面)確認、契約捺印は後日に
あなたはだまされていませんか?



『寺子屋すえなり』新学期が始まります

『寺子屋すえなり』は、基礎学力習得向上を支援しています。特に 1 年生は基礎学力の基と取り組むべき大事な学期です。保護者の皆さん!! 『寺子屋すえなり』は、学校登校日の毎月曜日午後 2 時半より小学校南館コミュニティ多目的ホールで開催しています。是非お子さんを参加させてください。保護者の参観、歓迎します。

9月開催日 10日 10月開催日 15・22(午後1時30分より)・29日

【福祉部】『地域なんでも相談』毎月第2・4水曜日午後1時30分から多目的ホール(西専用門から入場)にて開催。

予告 9月26日(水)医療福祉セミナー同時開催 ポスター参照ください。

各地区で開催されている『ふれあいサロン・喫茶』もご利用ください。

【環境部】9月22日(土)午前8時より光明コミュニティと共同で御所川清掃活動を実施いたします。当該地域の皆様のご協力をお願いいたします。

【ルーム運営部】各施設の利用受付を毎月第4金曜日午後3時30分よりコミュニティ事務室で受け付けます。皆様のご利用をお待ちしております。



清潔で安全なまちづくりはこの町にお住まいの皆さんお一人お一人のお力が必要です。このまちづくりにお住まいの皆さんの参加を呼び掛けています。是非の参加を!!