

コミュニティ すえなり

広報

第109号

平成31年1月27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

新年あけましておめでとうございます。皆様は、新たな誓いの下、新年をお迎えのことと存じます。

さて、ご存知のように、コミュニティすえなりは、現在、末成小学校地域の「まちづくり計画」の見直しに取り組んでいます。「まちかどたんけん」「地域福祉ネットワーク会議」「まちづくり計画見直し委員会」で、現状分析と課題の抽出を行っています。また、末成小学校の児童も「まちづくり計画」の見直しに参加協力



してくれています。一つは、児童が地域の人たちと「子ども安全マップ」をもって地域を歩き、「危険だ」「安心できない」と思った所を確認し、それらを解決するには何をす

べきか話し合いました。もう一つは、児童が「今住んでいるところが住みやすいか」「この地域の良」ところ・自慢できるところ」「5年後・10年後、この地域がど

んなまちになったら良いと思うか」等の質問にも答えてくれました。

5年後・10年後は子どもたちの時代です。子どもたちが、夢と希望を抱き、健やかに成長し、安全で安心して暮らすことができるまち（地域）を私たちはつくっていかねばなりません。子どもたちも自ら積極的に取り組もうとしています。保護者や地域の皆様も子どもたちのために積極的に参加協力をお願いします。（会長 加藤 富三）

コミュニティすえなりのホームページ



**5年後・10年後
あなたはこのまち（地域）に
何をのこしますか？**

あけましておめでとうございます。常任評議委員長の梶川です。

平成14年から平成18年にかけて20のまちづくり協議会でそれぞれの地域の課題の解決をめざして「地域ごとのまちづくり計画」が作成されました。しかし、しっかりとした進捗管理が行われていませんでしたので、このたび計画を見直すことになり、私は第一分科会の会長に選ばれました。この地域の将来像を、私たちが描き共有し、目標

を定めて具体的な取り組みを取りまとめていきます。みなさんのご意見をお待ちしています。市役所の職員やコンサルタント会社のアドバイスをいただきますが、主体はあくまで私

たちですから、みんなですばらしい計画を作っていきましょう。

今年もよろしくお願ひします。

（常任評議委員長 梶川 美佐男）



新年のあいさつ

ドッジボール大会

平成31年2月16日（土）

9時15分～12時

末成小学校 運動場

（雨天の場合は体育館）

6人でチームをつくり参加しよう
小学1・2年、3・4年、5・6年に
分かれて試合をします

みんなで楽しむひとときを サロン交流会

平成31年3月3日（日）

13時30分～15時30分

末成小学校 多目的ホール

今回は
日本民謡三津華会による
津軽三味線を楽しんで頂きます

御所川沿いの青い船のマークの 街の介護屋さん

介護のことならなんでも知っている



マーレケアセンター

駐車場あります。

77-3206

地域なんでも相談 ～フレンド～ こつこつ体操 健康座談会

健康寿命を延す体操とお話

平成31年3月27日（水）

2019年5月22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...

株式会社 セレナス

家族葬なら飛翔殿

安心・信頼の高価格葬儀を業界でいち早く実践した20年以上の実績。セレナスは、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。

葬儀基本料金 20%～30%割引

お気軽にご相談ください

メモリアルホール
宝塚飛翔殿

0120-51-0042



平成31年・年初のご挨拶



★ 新年明けましておめでとうございます。

運営委員会委員長とルーム運営部長でお世話になっています。コミュニティの各部が年度に掲げている施策、また地域における問題点等において、運営委員会の場で地域の皆様に反映できるよう頑張っています。地域の方・登録団体の皆様には、未成小学校南棟の各部屋のご利用を誠に有難うございました。

今年も多くの方々を利用していただける様、精一杯頑張っていますので、

ご利用とご指導ご協力をお願い申し上げます。 (運営委員会委員長&ルーム運営部長 川口 輝久)



★ 皆様明けましておめでとうございます。

今年は平成最後の年、来年はオリンピックと色々なことが予定されています。翻って大きい目で見渡すと「自国第一主義」などの独善的、排他的な考えが台頭して来たりして、きな臭い感じがしないでもない雰囲気です。今年もコミュニティすえなりでは、みんながふれ合う機会を通して地域を住みよくしていきたいと思っています。 (総務部部長 天田勝晴)



★ 皆様、新年明けましておめでとうございます。

今年も広報部の活動にご支援、ご指導をよろしくお願い致します。

広報部は広報紙、チラシ、掲示板、インターネット（PC、スマホ）にて

「未成小学校区」のイベント、行事、花壇の花など多岐にわたりご紹介しています。

現状の広報活動に若い方、定年後ご家庭で過ごしている方のお力が是非必要です。

広報部は常時、部員を募集しています。積極的なご参加をお願いします。(広報部副部長 新田昭英)



★ あけましておめでとうございます。

福祉部では部員たちがそれぞれの地区でサロンを開催し、とじこもりの高齢者を減らす為の努力をしています。いきいき100才体操を取り入れるサロンも増えています。

3月には7つのサロンが一堂に会し、サロン交流会を開催します。なんでも相談ではこつこつ体操や健康座談会も行っています。今年度もクリスマスコンサート、福祉セミナー、高齢者会食会を予定しています。皆様の御参加をお待ちしています。 (福祉部部長 楠田訓子)



★ 新年あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いいたします。

年明けから、書き初め大会やとんど祭りなどたくさんの参加ありがとうございます。

2月にはドッジボール大会を計画中です。

今後もたくさんの参加をお待ちしております。 (青少年部部長 田中美希)



★ 地域の皆様 おめでとうございます。

私ども環境部部員 11名は微力ではございますが地域の皆さんのお力添えを得て、武庫川河川敷公園、御所川、地域内の公園等の清掃活動をして参りました。

また花のある町づくりに協力して未成小学校北側の市道歩道横の花壇で花苗、植木を育てています。年2回の花苗植え替えには幼稚園の園児と一緒に作業をしてお花を育てる大切な事を教えています。

老兵部隊ですが今年も地域の美化活動に協力してまいります。 (環境部部長 広木 昭)



★ 明けまして、おめでとうございます。

生活安全部長が入院中の為、私が替りに御挨拶致します。

今年も地域と子ども達の安全が保たれる様、皆様のお力をお借りしながら、生活安全部員一同ガンバっています。

今年もよろしくお願いいたします。 (生活安全部副部長 藤井正栄)



自転車等の路上交通安全指導教室

12月14日（金）午後5時から末成小学校正門前の公道にて、子どもの安全連絡会とコミュニティすえなり生活安全部主催『路上交通安全指導教室』を実施し、宝塚市防犯交通安全課、宝塚警察署交通課の方々のご協力で無事終了しました。当日は寒さが厳しい中、参加者は午後5時、末成小学校正門に集合し、標識を持って道路脇に分かれて立ちました。自転車などの通行状態を観察し、無灯火で自転車に乗車の人に、安全の為に点灯するよう注意などの指導を行いました。

午後5時50分、路上指導が終わって、小学校玄関に集合し、防犯交通安全課、警察署交通課の方から講評と全員に配られたチラシ「宝塚交通かわら版」の説明がありました。

また、末成地区は交通安全に熱心に取り組んでいるとお褒めの言葉を頂きました。



クリスマスコンサート

昨日のヤヤコシイ天候から一変し、温かく風も殆ど吹かない中、恒例のクリスマスコンサートを12月21日（金）10時より多目的ホールで開催し、例年通り【育児プラスバンドたんぼぼ団】の皆様の演奏で、心ウキウキの1時間でした。

たんぼぼ団の26名は、それぞれ、クリスマスに合った赤い帽子やトナカイの被り物等で雰囲気盛り上げ、クリスマスソングなどの演奏で、会場にお越しの皆様にお楽しみ頂きました。

参加者の内、12月にお誕生の多数の子どもさんに、ハッピーバースディの演奏でお祝いし、その後、子どもさん全員にサンタさんよりプレゼントを贈り、みんな喜色満面でした。

今日は、幼稚園の第2学期終業式の日でしたので、26名の皆様の一体となった生演奏を沢山心に刻み、嬉しい・楽しいお正月を迎えられるであろうと思いました。参加者：子ども83名、大人68名



（福祉部 渡邊圭造）

冬休み書初め大会

2019年1月4日（金）午前10時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青少年部主催『書初め大会』が開かれ、35名の子ども達が参加しました。会場はスタッフの方々が床にブルーシートを敷き、下敷きもセットして、習字が出来る様に準備していました。

ホワイトボードには各学年の練習文字を掲示。子ども達が練習して書いた用紙を地元の書道の先生、河本氏が添削し、優しく指導していました。

先生は文字を直すだけでなく、綺麗に書けた文字には赤丸を付けて、子ども達の書く意欲を上手に盛り上げていました。

よく書けた習字を2枚取り、1枚は3学期初めに学校へ提出し、もう1枚は12日のとんど櫓に飾り、とんどの火で燃やして、更なる上達を神様にお祈りしました。



とんどまつり

今年も、1月12日（土）年初恒例のとんど行事が、末成小学校校庭で地域の200人が集い、行われました。

去年末に、ボランティアスタッフにより、切って運ばれた長さ4m、120本もの竹により、やぐらが組まれました。

そこに、児童の書初めの他、大書された今年の漢字（6年生の選択）の「新」が貼られ、また各家から持ち寄られた、注連縄が納められ、

午前10時45分、子ども有志による点火。今年の地域の無事と平安を祈念して、ご神火は、例年以上に、勢いよく燃え上がりました。その後、午前11時頃、PTAとコミュニティスタッフにより、作られた、ぜんざいが、参加したみんなに、ふるまわれ、皆、幸せそうに、白玉をほうばっていました。地域の絆が、少し深まったのでは、と感じました。

（総務部副部長 北川保夫）





《腰痛のおはなし》

(薬剤師 奥田 徳子)

何でも日本人の訴える体調不良のうち男性の一位、女性の二位は腰痛なのだそうです(平成22年国民生活基礎調査)。そこで今回は腰痛のお話。腰痛の種類は脊椎系、神経系、血管系、内臓系、心因系などいくつかありますが、圧倒的多数は脊椎系。筋筋膜性腰痛、ヘルニア、すべり症、圧迫骨折などでギックリ腰と呼ばれるものもここに含みます。大半の急性的な痛みにはRICE療法と呼ばれる治療が有効です。RICEとは休息(rest)冷却(icing)圧迫(compression)拳上(elevation)の略。ここに保護(protect)と固定(stabilization)を加える場合もあり、応急処置の原則と考えられています。薬物療法には鎮痛消炎剤の内服や外用、筋弛緩剤の内服などがあり、患部保護にはコルセットによる固定が重要です。他に物理療法(電気・低周波・超音波等)、鍼灸、カイロプラクティック、慢性期には温熱ホットパックなど色々な治療法があります。ギックリ腰などの急性炎症は、一時的な運動負荷に筋肉が耐えきれない場合に起こると言われますので日頃から腰痛予防のストレッチやエクササイズ(運動)で筋肉を鍛える事と睡眠や安静により筋肉疲労をしっかりと取り除いてやる事が大切かも知れません。

身体が硬く筋肉が弱い方は腰痛予備軍です。前屈などのストレッチで身体(特に股関節)を柔らかく保ち、腹筋・背筋・ハムストリングス(大腿裏の筋肉)をバランスよく鍛えましょう。骨盤傾斜運動(仰向けに寝てお尻を浮かせる運動)や下部背筋伸張運動(仰向けに寝て両膝を抱え込む運動)など過度な負荷のかからない運動を日々継続する事も有効です。

宝塚市ではコツコツ体操やいきいき百歳体操などの全身運動を推奨しており市内100カ所近い会場で様々な機会を設けています。ご自宅近くでも開催されているかも知れません。例えば末成小学校多目的ホールなど。1人で頑張るよりみんなで楽しく、と思われる方は一度参加してみてもはいかがでしょうか。



あなたの町をあなたの手でゴミの無い安全安心の美しい街並みに!



特殊詐欺(還付金詐欺・名義貸し等)にも注意!!
自転車事故多発(飛出し・接触事故)しております!!
自転車の安全運転(夜間点灯等)に心掛けましょう
訪問販売(リホーム・消火器等)に注意しましょう

【福祉部】『サロン交流会』開催のお知らせ

平成31年3月3日(日)午後1時30分より

末成小学校南館多目的ホールにて

演芸 津軽三味線を楽しんでいただきます。お茶菓子をいただきながら参加された皆さんと談笑していただく交流の場を設けています。ご近所さんをお誘いいただき是非の参加を世話役一同お待ちしております。



『なんでも相談』2月13・27日(水) 3月13・27日(水)午後1時30分より開催いたします
2月の第4水曜日はお楽しみ会、3月の第4水曜日はこつこつ体操・健康座談会が開催されます。

【青少年部】『ドッジボール大会』開催のお知らせ

平成31年2月16日(土)午前9時15分より 末成小学校運動場 雨天順延

【ルーム運営部】『ルーム』利用受付は毎月第4金曜日コミュニティ事務所にて

【寺子屋すえなり】いよいよ学年末を迎えました。お子さんの習熟度はいかがでしょうか?寺子屋では低学年の基礎学力向上に努めています。お子さんに寺子屋で少しでも勉強させましょう。

開催日 2月4・18・25日 3月4・11・18日

『コミュニティすえなり』は「まちづくり計画」の見直し立案を地域の方々のご意見を取り入れるべく取り組んでいます。皆様のご協力をお願い申し上げます。