宝塚市末成小学校地域まちづくり協議会

コミュニティ すえなり

広　報

第 120 号
令和 ２年 12 月 19 日発行
広　報　部
ブログ検索：
宝塚市末成小学校地域まちづくり協議会
Email　vr8az2@bma.biglobe.ne.jp

間もなく令和２年が終わろうとしています。新型コロナウイルス感染症の影響により、例年 11 月に開催のふれあいまつり「コミュニティフェスティバル」は中止しました。しかし、感染症の流行期において感染防止策を講じながらできることはしようと思い、小正月の行事である「とんどまつり」を開催します。但し、会場でのぜんざいの振る舞いは行いません。お持ち帰りいただきます。しめ縄や正月飾り等は１０時半までに末成小学校にお持ちください。とんどまつりにお越しの際は、家庭での検温と、会場でのマスクの着用及び適度な距離の確保をお願いします。

とんどまつり

祈　無病息災・家内安全・学業向上

日時：令和３年１月９日（土）10：30～
（注）小雨決行・雨天翌日
会場：末成小学校　運動場

歳末助けあい愛の持ち寄り運動助成事業

とんどの竹は 11 月 28 日に三田市に取りに行ってきました。竹は真直ぐ伸びた青竹が理想ですが、竹林の中には風で倒れ枯れた竹がたくさんありました。竹林の手入れのため、それらも持ち帰りました。当日は、これらが勢いよく燃え、皆さんとともにコロナ禍の早期終息と無病息災を祈りたいと思います。

お知らせ

「冬休み書き初め大会」

令和3年1月4日（月）　10時～12時
末成小学校　南館1階
多目的ホールまたは集会室または和室にて

※ 当日の朝はご自宅で検温をしていただき、37.5度以上の熱がある場合や体調が良くない場合は、参加をお控えください。

医療福祉セミナー「健康維持と食事」

11月25日(水)13時30分より『医療福祉セミナー』が開催されました。テーマは『健康維持と食事』、講師は宝塚栄養士会の管理栄養士の松本眞理子先生。初めに「フレイル」という言葉の説明があり、加齢や病気で体力や気力が減り、心や体、社会的機能が低下した状態のことだそうです。この状態を長く放置しておくと要介護状態になる危険性が高くなるそうです。「フレイル」を予防改善するには食事や運動などの日常生活に注意することが大切です。加齢に伴う体の変化で知らず知らずに食事の回数や量が減り、生命の維持に必要な「タンパク質」や身体を動かすのに必要な「エネルギー」が不足してくると「低栄養状態」に陥ります。その結果、筋肉量が減り体力が低下し疲れやすくなり、活動量がさらに減る悪循環になってしまいます。低栄養状態にならないためには、①三食をしっかりとりましょう　②1日2回以上主食、主菜、副菜を組み合わせてとりましょう　③タンパク質を含む食品をとるように心がけましょう。以上3点のうち、③のタンパク質をしっかり摂ることが強調されました。タンパク質を多く含む食品として、肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、ヨーグルトなどがあり、これらをバランスよく組み合わせた食事を摂るように心がけたいものです。（藤井　正栄）

加齢に伴う変化

① 噛む力が若い頃の1/3～1/4に衰える
　➡ 固いものや繊維質のものが食べにくくなり、肉野菜・果物などが不足しやすくなる）
② 唾液の分泌が半減する
③ 消化液の分泌（胃液・膵液）が減少する
　➡ 消化・吸収力が低下し、消化不良や下痢を起こしやすくなる
④ 腸の蠕動運動が低下する ➡ 便秘になりやすくなる
⑤ 飲み込む力が弱くなる ➡ 誤って気管に入りむせたり、誤嚥性肺炎を起こしたりすることもある
⑥ 味覚細胞（特に塩味、甘味）が減少する ➡ 濃い味付けを好むようになる
⑦ 口の渇きを感じにくくなる ➡ 水分摂取量が減り、脱水に陥りやすい
⑧ 筋力（食事機能）が衰える
⑨ 食欲が低下する ➡ エネルギー、たんぱく質の摂取量が減る

危険な走りをやめましょう

東洋町のNTN株式会社宝塚製作所の跡地にロイヤルホームセンターと万代、そしてマンションと戸建て住宅が建設され、隣接する県道西宮宝塚線（武庫川パークロード）が整備されました。その際、武庫川パークロードを北進する車が右折で商業施設に入ることで起こる渋滞を防ぐため、道路中央にポールが設置されています。このポールのため、道路を右折したり横断したりすることができなくなっています。しかし、右折できない所を右折し右側走行する車や脇道に入りUターンして商業施設に入る車が散見されます。このようなことは危険であり、近隣の人たちに迷惑をかけることになります。ドライバーの皆様、危険な運転は止めて安全運転に心がけてください。そして「安全で快適なまちづくり」にご協力をお願いします。（加藤　富三）

市道堂ノ前御所前線での交通安全街頭啓発実施

令和２年(2020 年)12 月４日(金)午後５時から末成小学校前市道堂ノ前御所前線で歩行者、自転車運転者を対象とした交通安全指導、啓発を行いました。この日午後４時から行われた“子どもの安全連絡会”終了後、校長先生、教頭先生、幼稚園園長先生、保護者など会の参加者ほぼ全員とコミュニティすえなり生活安全部員等総勢約 30 名(宝塚警察署員２名・宝塚市役所 防犯交通安全課職員２名除く)が正門前に集合。署員と職員の紹介後、防犯交通安全課職員酒井さんから声掛けの注意点、啓発用用具(のぼり旗・警告板・たすき等)の使用方法を教えていただいてから、御所川の交差点(末成小学校前交差点)から小学校東門前迄の間に啓発用具を持った参加者が分散し配置につきました。

冬の夕暮れ時、人通りも少なく中学生の足早の下校が目立ちました。約 40 分間に自転車の通行は 70 台ほどでした。自動車、バイクの通行量は計測致しませんでしたが多かった様に思います。

無灯火自転車警告７台、無灯火バイク１台交差点で警ら中の警察官を発見し慌てて点灯した模様？　無灯火を注意されて降りて点灯しようとするも上手くいかず運動員が助ける一幕もありました。

約 45 分間の現場での交通安全啓発活動でした。最後に警察署の方から講評とともに活動の継続を依頼され、防犯交通安全課酒井さんから活動に対するお礼の言葉と参加者全員に記念品をいただきました。

出発前の啓発用具の説明と注意

東門前までの分散配置

正門前　横断歩道警備

TOA 宝塚事業場再開発事業竣工　12 月 10 日、約３年かけて TOA の再開発事業が完工しその竣工式がありました。この開発事業で地域の長年の願望でありました市道の歩道の拡幅が実現され、特に通勤、通学、身障者の方などから喜ばれています。TOA さんの英断で成し得た工事でした。感謝

TOA 東北角からの風景
（市道堂ノ前御所前線）

TOA 西北角からの風景
（左から１号館・２号館）

TOA 外周の樹木の垣根

ほっこり温泉のおはなし

薬剤師　奥田　徳子

この１年、様々な社会情勢に振り回され「ちょっとどこかでホッコリ骨休めしたいなぁ」と思われる方も多いのでは。そこで今回は温泉のおはなし。

日本は数多くの温泉を有する国です。その泉質や効能は様々で、環境省は含有する化学成分により大きく１０種類に分類しています。自律神経や不眠に有効な単純温泉、冷えや便秘に有効な塩化物泉、皮膚疾患や消化器疾患に有効な炭酸水素塩泉、乾燥肌や胆道に有効な硫酸塩泉、傷や飲用にも使える二酸化炭素泉、貧血に有効な含鉄泉、アトピー性皮膚炎や化膿に有効な酸性泉、コレステロールに有効で飲用もできる含ヨウ素泉、糖尿病や湿疹に有効な硫黄泉、痛風やリウマチに有効なラドンを含む放射能泉。例えば下呂は単純温泉、別府や熱海は塩化物泉、箱根小涌谷は硫黄泉、草津は酸性泉・硫黄泉・硫酸塩泉・硫化水素型塩化物泉、など（日本温泉協会調べ）。

私達の地元、兵庫県にも有馬・城崎・湯村・洲本・宝塚など豊富な温泉地があります。洲本や武田尾や湯村は単純温泉、有馬の金の湯は塩化物泉・含鉄泉、銀の湯は放射能泉・単純二酸化炭素泉、城崎や宝塚温泉は塩化物泉、など。どの地にも書ききれない魅力と効能効果があります。しかし「どこに行こうかな」「何を食べようかな」「ゆっくりのんびり静かに観光したいな」などと考える時間そのものが第一の癒しになるかも知れません。

還付金詐欺が多発！！　市役所・銀行等から☎案内はありません

架空請求詐欺にご注意！！　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？

コロナ禍に負けないあなた自身の約束ごと

外出を控える、密集・密接・密閉をさける、換気、手洗い励行、咳エチケット（マスク着用）

『寺子屋すえなり』より　11 月 16 日より『寺子屋すえなり』を再開しました。
新 1 年生を迎えてスタッフも気合いが入りました。
12 月・1 月の開催日は、12 月 21 日、1 月 18 日・25 日です。

『福祉部』より　12 月 23 日の「なんでも相談」はお休みです。
令和３年１月の「なんでも相談」は１月 13 日・27 日に開催予定です。
コロナ禍のため、開催についてその都度掲示物でご確認をお願いします。
各サロンの開催日については各サロンにお問い合わせてください。

『生活安全部』より　１月 15 日(金)午前９時 30 分より避難所運営委員会で地域総合防災訓練を行います。

『ルーム運営部』より　ルーム利用受付　毎月第４金曜日１５時３０分

１月９日（土）はとんど祭り！！　とんどの炎でコロナを焼き尽くそう