



地域なんでも相談～フレンド～

医療福祉セミナー

日時 令和 3 年 9 月 22 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 講演 『口から始まる健康づくり』

講師 田中 徹 先生

宝塚市歯科医師会会員

末成小学校学校歯科医



地域 (まち) の将来像

笑顔いっぱい

活気あふれる

美しいまち

コミュニティすえなりの福祉部は、「まちづくり計画」の 4 つの基本目標の一つ「健康で心がふれあうまちづくり」の具体的な取り組みとして毎年 1 回「医療福祉セミナー」を開いています。

お口の中の状態が悪いと、精神や体にさまざまな病気を引き起こすと言われていています。いつまでも自立して元気に過ごすには、健康寿命を伸ばすことが重要です。今回は、宝塚市歯科医師会のご協力を得て、心身にさまざまな影響がある歯の健康についてお話していただきます。皆様のお越しをお待ちしております。

手作りマスクの寄付に感謝状

7 月 13 日、高松町の間村さんから LINE で次のような報告が届きましたので紹介します。

「昨年からはちがひ作った子ども用のマスクを宝塚市に寄付したら、宝塚市長から感謝状をいただきました。マスクは、こども未来部から近隣の子もたちに配布され、すごく喜んでもらえたそうです。お礼の絵やお手紙に感動しました。お役に立てて良かったです。」

これからもできることで地域に貢献してください。



【配布先】 枚数

宝塚さくら保育園	78
わかさ保育園	41
末成幼稚園	39
末成小学校地域 児童育成会	59
高司児童館	18
計	235

御所川に なぞの白い泡が出現 !!

8月12日夜8時頃末成町の方から「御所川に福井町の方から石鯰の泡が流れてきています」と連絡がありました。直ちに福井・亀井自治会長と御所川を遡ると、至る所に白い泡の塊が。特に小林浄水場西側の御所川には数メートルに及ぶ泡の塊が。

これが有害であれば一大事と思い、8時半頃市と警察に連絡し現場に来てもらいました。市の方には、危機管理のため、謎の物質の特定と汚染の再発防止をお願いし、9時40分頃現場を離れました。

ご近所の方によると、「白い泡は夕方には福井町北側の水路にもあり、6時半頃に連絡した」とのこと。市の担当者は、連絡を受け現場を行ったが、翌日再確認ということで謎の泡を採取せず帰られた模様。

幸い、鯉は無事で元気に泳いでいました。翌日、福井・亀井自治会長と市の方が現場を確認されました。泡は全て消えていたそうです。(加藤 富三)



まちかどたんけん

2021年7月14日(水)17時から18時30分ごろにかけて「まちかどたんけん」を行いました。

当日は、生憎のお天気で雷予報もでており、私たち主催側も予定通り開催するか否かととても迷いましたが、ギリギリまで様子を見た結果、なんとか無事雷も止み、雨も降る事なく開催することができました。参加された皆様にはご心配おかけしました。

参加者は、子どもたちが26名、子どもたちと一緒に参加してくださった保護者の方が10名、そしてコミュニティすえなりのスタッフの方が20名の計56名でした。

子どもたちは、予め、自分が回りたいと思うコースに申し込み、未成小学校区内の4つの公園(亀井公園、高松公園、東洋町公園、未成町第三公園)に保護者の方と集まります。各公園に集まった参加者は、17時に未成小学校に向けてスタートしました。

子どもたちは、コミュニティすえなりのスタッフと一緒に、カーブミラーの数や設置場所、交通量が多い場所、ガードレールがない場所など、危ない場所を確認して歩きました。



交通事故が多発する魔の交差点

子どもたちは、地域に詳しいコミュニティすえなりのスタッフだからこそ気づける危険な場所を教えられたり、自ら「ここ危ない!!」などと気付き地図に書き込んだりしている姿が見られました。

未成小学校に着いたチームは、例年だと「意見交換会」を行う予定だったのですが、今年は新型コロナウイルス感染予防のため、少しでも密にならないよう、コミュニティルームの多目的

ホールで1枚の大きな地図に、子どもたちそれぞれが危険だと思う場所にシールをはり、アンケートに記入したのち、シールが沢山ある危険な場所をみんなで確認しました。子どもたちのアンケートには、川が近くにある場所や、車が多く通る場所、道が狭い場所、信号がない横断歩道など、危険な場所がたくさん書き込まれていました。また、楽しかったと答えている子がほとんどで、まだまだコロナ禍が続く中で、子どもたちが楽しく学べる環境を作れた事が、私たちスタッフも嬉しいですし、とても意味があったと思える時間となりました。

まだまだ通常通りとはいかない状況でしたが、少しでもみんなで情報交換をする機会を設けることができ、よかったです。(コミュニティすえなり



危険な場所を確認しながら未成小学校へ



地図上の危険な場所にシールを貼る

青少年部 西村・青山)

安心と信頼、家族葬なら宝塚飛翔殿

宝塚市未成小学校地域の皆様へ お気軽にお問合せ下さい

提携割引 葬儀基本料金 **20~30%割引**

株式会社 **セレナス** 年中無休・24時間受付 宝塚 **飛翔殿** メモリアルホール 宝塚市小林5丁目9番82号 **0120-51-0042**

いつでも見学OK!

夏休み宿題広場 & お楽しみ会

7月26日・27日 9:00～11:00
7月28日 9:00～10:00

7月28日 10:00～12:00

真夏の暑い中スタートした夏休み。熱中症予防のため、学校のステップアップ学習も中止になってしまいましたが、暑さ対策（熱中症警戒アラートを注視）と感染対策を行った上で、7月26日から28日の3日間に宿題広場とお楽しみ会を開催しました。参加した子どもたちは宿題広場が延べ185名、お楽しみ会が68名でした。



宿題広場（多目的ホール）

子どもたちは、お友だちや兄弟で参加し、沢山宿題を持ち込んで、集中して取り組んでいました。中には宿題を全て終わらしてしまった子どもおり、コミュニティスタッフが用意していたプリントの問題に挑戦したり、迷路や謎解きをしたりして過ごしている子どももいました。

時々、学校の先生方が顔を出してくださり、子どもたちを指導してくださって、子どもたちはとても嬉しそうでした。

1日目と2日目は、宿題を頑張った子どもたちにうまい棒やジュースをふるまい、感染対策の一環として持ち帰って食べてもらうような型にしました。3日目は、宿題広場を1時間ほどで終わりにし、残りの時間はお楽しみ会を開催しました。お楽しみ会の前に、参加



宿題広場（ランチルーム）

賞としてアルコールジェルケースを全員に配ったあと、子どもたちに人気のアニメ「鬼滅の刃」を上映しました。見たくない、苦手という子どもたちも楽しめるように、トランプや折り紙、けん玉や独楽（こま）などの昔ながらのおもちゃも別室で用意しました。鬼滅の刃を見ている子どもたちは途中で退室する子どもほとんどなく、みんな集中してアニメの世界に入り込んでいるようでした。また別室で遊んでいた子どもたちの様子は、



お楽しみ会（けん玉）

意外とけん玉や独楽（こま）回しが上手なお兄ちゃんお姉ちゃんがたくさんいました。お友だち同士でハイレベルなトランプ対決を繰り広げている様子も印象的でした。また、コミュニティスタッフが用意したお土産のジェルケースをデコレーションするシールコーナーは女の子たちに人気で、みんなそれぞれ自分が思うままに可愛く素敵にデコレーションしていました。

最後はスタッフが用意した手書きビンゴをみんなで行いました。

お題は「色」と「果物」。子どもたちは頭を悩ませながら一生懸命考えていました。ビンゴになった子たちが大きな声で「ビンゴ！ビンゴー！！」と嬉しそうに叫んでいる姿がとても印象的で、「ビンゴ、一番楽しかった」という声をいただき、私たちスタッフもとても嬉しかったです。お楽しみ会は2時間程の長時間となりましたが、途中で帰る子どもほとんどおらず、みんな最後まで楽しんでくれたようで本当によかったです。

この3日間を通して、一生懸命スタッフに勉強を教えてもらう姿や、お土産をもらって嬉しそうな表情、ゲームを楽しむ姿などこのコロナ禍の中ですが、子どもたちに少しでも楽しんでもらう場所を作れた事が私たちにとってもとても嬉しく思える時間となりました。

スタッフと子どもたちの繋がりの中に、家庭と学校ともまた違った暖かさを感じることもできました。当日ご協力いただいた皆様、どうもありがとうございました。

（コミュニティすえなり 青少年部 西村・青山）



お楽しみ会（シールデコレーション）



「コロナワクチン接種のあれこれ」 薬剤師 奥田 徳子

新型コロナウイルスとのお付き合いも1年半過ぎとなり、ようやく65歳以上の方の2回目のワクチン接種が9月末までに終わる目途がついたようです。そこで、これからは年齢を問わずワクチン接種の申し込みについて敢えて記載してワクチン接種の向上にご協力をお願いいたします。

医療機関での個別接種と公共機関での集団接種とがあります。個別接種の申し込みは各医療機関か市のコールセンターで受け付けています。もしご自身にかかりつけの医療機関があれば電話で接種可能かどうか伺ってみましょう。来院での受付のみの所やかかりつけでなくても打ってもらえる所もありますのでまずは問い合わせを。全ての医療機関で接種している訳ではありません。家の近所でどこなら接種が受けられるか分からない場合はコールセンターにお問い合わせ下さい。ここからも予約出来ます。電話番号は0797-61-5610、受付時間は平日9時から17時半です。かけ間違いにはご注意下さい。電話が繋がりにくい場合もありますが市のホームページからインターネット予約も行っています。集団接種もコールセンターかインターネットで申し込みます。接種当日の持ち物は接種券、本人確認書類、予診票です。お金はかかりません。接種券は市から送付されます。本人確認書類とは運転免許証や健康保険証などの事です。予診票は事前に予約した医療機関で受け取り、自宅で記入して持参します。集団接種申し込みの場合は接種4-5日前に予診票と説明書が自宅に送付されて来ます。キャンセルの場合は市のコールセンターか接種医療機関まで必ず電話連絡を。ネット予約の場合は予約サイトのマイページからキャンセル出来ます。2回目の接種は3週間後です。3週間後の予定も空けておきましょう。副反応は1回目より2回目に出やすい様です。接種部位の筋肉



痛は多くの方に出来ますが1-2日で引きます。2回目接種後の発熱は4割程度の方に出来ますがこれも大半は1-2日で引きます。その他は頭痛や倦怠感などがありますが、これも1-2日で引きます。念のため、2回目接種の翌日は予定を空けておいた方が良いでしょう。現時点で確認されている副反応はいずれも日にち薬(ひにちぐすり)で治まるものばかりです。それに引き換えコロナ罹患後の後遺症は重篤なものが多く、特に若年層にとっては将来の健康状態に影響を落とすものにもなりかねない様です。しかし、現在の基礎疾患によっては打てない方もあり「打たない自由」も保障されています。基礎疾患のある方は事前に主治医と充分相談しましょう。「打たない自由」もありますが、感染しない努力、感染させない責任があることを認識しましょう。

地域なんでも相談～フレンド～

9月 8日 (水) なんでも相談(中止)

9月22日 (水) 医療福祉セミナー
(詳細は1頁に)



13時30分～15時

末成小学校 多目的ホール

7月の健康座談会『免疫について』より

- ▶ 免疫は、外部からの細菌やウイルスなどの病原体を免疫細胞が「自己でないもの」と識別し、攻撃し身体を守るしくみ。
- ▶ 免疫は「自然免疫」と「獲得免疫」に分けられる。
- ▶ ワクチンは、病原性をなくした・弱くした病原体を体内に入れ人工的に免疫記憶を形成させ、実際に病原体が体内に入ってきた時に免疫の働きを利用して病原体による感染症の発症や重症化を予防する。
- ▶ 免疫機能は20歳がピーク、その後加齢とともに減少する。
- ▶ 免疫機能が働く状態を保つためには次のことに心がける。
 - ① 栄養バランスのよい食事を摂る
 - ② 十分休養を取る(睡眠を取ることが大切)
 - ③ ストレスをかけない生活をする
 - ④ 適度に運動をする(体を温める)

お問合せ先：コミュニティすえなり福祉部
小垣 佳子 71-5644 佐伯 公子 73-5925
前田 美知子 71-9646



【寺子屋すえなり】開催日

9月6・13・27日

10月4・11・25日

14時30分～

【ルーム運営部】ルーム利用受付

8月27日・9月24日

15時30分～