



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126号
令和3年12月18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

とんどまつり

無病息災・家内安全・学業向上

日時 令和4年1月15日(土)10:30~
(注)小雨決行・雨天翌日

時間 午前10時30分~12時

場所 末成小学校 運動場

- ① とんど焼き
- ② 持ち帰り用ぜんざいの配布



この行事は「年未年始地域ささえ愛活動」の助成を受けています。

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)

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は、「まちづくり計画」の4つの基本目標の一つ「全ての世代が心豊かに安心して暮らせるまちづくり」の具体的な取り組みとして、伝統行事を伝承するため、毎年「とんどまつり」を開いています。来年は1月15日(土)に開催します。

とんどは、正月にお迎えした神様をとんど焼きの火でお送りする行事です。当日は、8時30分からとんどのやぐらを組み始め、古いお札、注連縄や書き初めなどを飾り、10時30分から新年の挨拶などを行った後、小学生によってとんどに点火します。古いお札や注連縄などを焼かれる場合は、10時15分までに会場までお持ちください。

会場へお越しの際は、検温、マスク着用、手指消毒、参加者名簿へのご署名などにご協力をお願いします。皆様とともに無病息災・家内安全をお祈りしたいと思います。



とんどの竹取

11月20日(土)、とんどの竹を取りに三田市上槻瀬まで行ってきました。

今年は、末成小学校PTAの保護者の方6名とお子様1人を含め、20名の方に参加して頂きました。

お陰様で、現地での竹の切り出し、枝払い、枝くくり、荷積み及び末成小学校での荷下ろしなどの作業が順調に進みました。本当にありがとうございました。

2022年1月5日(水) 10時から「書初め大会」が開催されます。

書初めは、年に一度行われる日本の正月行事で、年の初めに毛筆で文字や絵をかくことを言います。

書初めを行うことには、一年の目標や抱負を決めたり、字の上達を願ったりする意味が込められています。

当日は、子どもたちが冬休みの宿題の書き初めに挑戦します。書き上げられた作品は1月15日のとんどまつりで注連縄や正月飾りなどと一緒に焼かれます。



かきぞめたいかい

2022ねん 1がつ5にち

10:00 ~ 12:00前後

しゅうじのせんせいがおしえてくれます!!

おしえてくれます!!

ぜひきてお!!

※コロナウイルスかんせんかくだいに
ともない、じょうきようによつて、
あんぜんをはいりよし、ちゅうしになる
ばあいがあります



コミュニティすえなり青少年部

医療福祉セミナー

～口から始まる健康づくり～

11月24日(水)13時30分～15時に末成小学校南館1階の多目的ホールで医療福祉セミナーを開催しました。今回は、末成小学校歯科校医および末成幼稚園歯科園医である田中徹先生に「口から始まる健康づくり」と題して講演していただきました。地域の方や社協の方と田中先生を含めて42名が参加されました。講演の概要を紹介します。

口の中には多くの細菌が存在していて、細菌の増殖を防ぐためには、うがいや歯磨きなどの手入れが必要です。手入れを怠ると歯周病や虫歯になりやすく、歯を失う原因の第1位が歯周病だそうです。歯周病になると歯茎がはれたり、歯が動いたりして咀嚼機能

の低下につながります。食事量が少なくなったり、食事の時にむせたり、硬いものが食べられなくなったりと食事が楽しめません。

歯周病の予防には、歯磨きが大切で、歯周病菌が作る「バイオフィルム」を除くように歯を磨くとよいとのこと。そのためには、歯磨きの時間を長く、磨く場所は歯の間を重点的に、さらに歯磨き粉も上手に利用しながらブラッシングします。

健康な歯を維持すると、食事をよく噛むことができ、脳の活性化につながります。話をする、声を出すなど口を十分に動かすことができ、フレイル予防にもなります。口の中を清潔に保つと、

細菌の増殖を抑えて、肺や胃などに細菌が入る量を減らすことができます。誤嚥性肺炎などの予防になります。

毎日の歯磨きは、健康な歯を維持するために一番良い方法で、欠かせない習慣であると思いました。

田中先生のお話は、大変理解しやすく、また身近な話題も交えながらのお話で楽しく聞かせていただきました。(福祉部 前田美知子)



歯のチカラは
命のチカラ。



末成小学校区人権啓発推進事業／市民集会

10月30日(土)10時から12時にかけて、末成小学校区人権啓発推進事業の「市民集会」が末成小学校の体育館で開かれました。

今回は、丹波市柏原町の臨済宗妙心寺派 成徳寺(じょうとくじ)のご住職 河合宗徹氏による講演『みんな輝いているよ』と琵琶の演奏でした。

話の内容は多岐に渡るもので、いくつかのKey Wordと参加された方の感想を紹介します。皆様、人権という観点からそれぞれについて考えてみてください。

【Key Word】

- コロナ禍の人権問題
- 認知症の方の苦しみ
(傾聴はそれだけで援助になる)

●高齢者の苦しみ(スピリチュアルペイン)
●自死者は二度死ぬ(自死者に対する偏見と差別、遺族の苦しみ・自責の念、噂話)
●人は見た目か?
●ホームレス状態の人々
●貧困と格差
●みんな輝いているよ(新型出生前診断、児童虐待、望まれる子とは?)
●天上天下唯我独尊

【市民集会に参加して】

今回、河合宗徹先生のお話を聞かせて頂きました。

琵琶の種類やコロナ禍の人権問題、高齢者の人権問題、自死問題など多岐にわたるお話の中で、「傾聴」という言葉がとても印象に残りました。「聴く事はそれだけで援助になる」としっかりと話を聴いてくれる相手とは一緒に居て心地よいと思います。私自身、仕事や子育てで忙しい中、家族や周囲の話をどこまで聴くことが出来ていたかを振り返る機会となり、日常でも「傾聴」に心がけていきたいと思いました。

今回、様々な人権問題について、自分にも出来る事がたくさんある事が分かり、とても良い機会となりました。(末成小学校PTA 鈴木・沖見)

高司児童館からのお知らせ

「すえなりミニ児童館」

日時: 毎月 第4水曜日

10:30~12:30 と 13:30~16:45

場所: 末成小学校 南館 1F 集会室

対象: 未就学と保護者から高校生まで



宝塚市立高司児童館から、おもちゃを用意して出前児童館を開館しています。来館お待ちしております。

※コロナ感染防止上人数制限による時間制限をすることがあります
(お問合せ先: 0797-76-0205)

高司児童館は、遊びを通しての児童の健全育成と地域に根ざした子育て支援を目的に設置された施設です。子どもたちが豊かな遊びや活動ができるように、児童厚生員やボランティアの人たちが個別的・集团的に指導援助をされています。

高司児童館は、宝塚市高司 4-4-24 (高司小学校の隣) にあり、末成小学校地域から少し離れています。そのため、毎月1回だけですが、第4水曜日に末成小学校の南館1階のコミュニティ・ルームの集会室で「すえなりミニ児童館」が開かれています。子育て中の保護者の皆様、お子様と一緒に是非お立ち寄りください。集会室へは、末成小学校の西側通用門から校内に入り、矢印に従ってお進みください。



地域なんでも相談~フレンド~

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1月12日 (水) | なんでも相談 |
| 1月26日 (水) | こつこつ体操
健康座談会 |
| 2月 9日 (水) | なんでも相談 |
| 2月23日 (水・祝) | お楽しみ会 |



いずれも13時30分~15時

末成小学校 多目的ホール

参加費無料

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

1.17 たからづか シェイクアウト 一斉訓練



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!

1月17日 (月) 10時30分~「たからづかシェイクアウト一斉訓練」が行われます。

シェイクアウト (Shake Out) 訓練は「地震を振り払う」という意味が込められた地震に対する防災訓練です。緊急速報メールや安心メール、FM宝塚、コスモキャスト等で訓練開始の合図があったら、各自がその場で1分間、地震の際の安全確保行動である「命を守る3動作」(①姿勢を低くする ②頭・体を守る ③揺れが収まるまでじっとしている)を取って下さい。

安心と信頼、家族葬なら宝塚飛翔殿

宝塚市末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



いつでも
見学OK!



FUNERAL NETWORK

株式会社 セレナス

年中無休・24時間受付

セレナス

メモリアルホール

宝塚 飛翔殿

宝塚市小林5丁目9番82号

☎ 0120-51-0042



「花粉症のおはなし」

薬剤師 奥田 徳子

環境省が発表している日本人のアレルギー有病率は、国民の5割が何らかのアレルギーを持ち、そのうち4割までアレルギー性鼻炎で、その3割は花粉症なのだそうです。花粉症で一番多いのがスギ花粉ですが、1月になるとそろそろ飛び始めます。そこで、今回は花粉症のおはなしです。関西では主だった花粉のうち1年の中で一番早く飛び始めるのがハンノキ属（主にオオバヤシブシ）で年始と共に飛散しますがピークは3月で6月下旬まで続きます。最も患者数の多いスギは1月末から4月末にかけてと10-11月頃にも飛散します。ヒノキは2月半ばから5月末にかけて、イネ科（ハルガヤ・カモガヤなど）は3月下旬から10月末までチビチビと長々飛散する様です。秋に飛ぶのがブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど。複数の花粉に反応してしまう方にとっては年がら年中つらいおはなしです。

花粉症の治療は大きく2つに分けられます。1つは対症療法。つまり目薬や点鼻薬や飲み薬で鼻水や痒みや炎症などのつらさを和らげる方法です。もう1つは根治療法で、身体が花粉に過敏反応しにくくする治療。つまり舌下免疫療法、アレルゲン免疫療法（減感作療法）などで花粉への感度を下げる方法です。しかし、是非最初にやるべき療法がもうひとつあって、それは「原因抗原の除去回避」です。つまり身近なところから花粉を取り除く事ですね。それにはコロナ対策と同様の心がけが非常に功を奏します。手洗いうがいマスクで花粉が目や鼻や口から入って来るのを防ぎます。外を歩いていると花粉は衣類や髪にも付着するので出来れば帰宅後すぐに入浴、せめて着替えて洗顔。玄関前で上着を脱ぎよく掃うのも有効。極力花粉を家の中に持ち込まないことです。帰宅した衣類のままソファやベッドに座らない。手を洗わずに色々触らない。コンタクトよりメガネを。そして喉や鼻の粘膜を健康に保つ。例えばタバコは粘膜を傷つけます。こういう心がけを「セルフケア」と呼びます。



日本国民のおよそ半数は何らかのアレルギーを持っているとも言われるご時勢です。アレルゲンは花粉だけでなくハウスダスト・ダニ・食べ物・黄砂など様々あります。どうか皆様、出来る限りの自己防衛を。それはきっとコロナ対策にも役立ちます。

令和3年度歳末 交通安全街頭啓発運動実施

12月3日（金）午後5時から末成小学校前の市道（堂ノ前御所前線）で宝塚警察署員（2名）、市役所防犯交通安全課員（2名）のご指導の下、「末成小・幼 子どもの安全連絡会」の参加者及びコミュニティすえなりの役員、生活安全部部員の計25名 総員29名が参加し、恒例の交通安全街頭啓発を実施いたしました。

市役所防犯交通安全課の方から啓発のぼり旗や通行車両・通行人への呼びかけ表示板等の使用方法や注意点の指導を受けた後、各自それぞれの場所に着き、通行中の車両には安全運転の呼びかけ、無灯火の自転車にはライトの点灯を呼びかけました。啓発運動の間中は無灯火の自転車は1台と少なかったです。通行人の数も少なく目立つような違反行為はありませんでした。約1時間の呼びかけ活動も無事終了。最後に市の担当の方から講評と参加記念品をいただき、警察官の方から運動継続の依頼を受けました。（生活安全部）

