



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 134 号
令和 5 年 4 月 23 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

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

まちづくり協議会の会員は、末成小学校地域に住む人、そこで働く人などこの地域に係る人全てです。「そう！ あなたもまちづくり協議会のメンバーです。」

コミュニティすえなりは、このまちを「笑顔いっぱい活気あふれる美しいまち」にするため、令和2年3月に「まちづくり計画」を策定し、現在、計画の実行に取り組んでいます。「まちづくり計画」は地域の課題を解決するためのもので皆様に係ることです。決して他人事ではありません。コミュニティすえなりは、令和5年度の活動を始めるにあたり、5月28日(日)13時30分から第28回定期総会を開催します。定期総会では「まちづくり計画」のこれまでの進捗を確認し、今後の取組について協議します。このまちの将来像を実現するためには皆様のご協力が必須です。よろしくお願ひします。(会長 加藤 富三)

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)

第28回 定期総会

定期総会を下記のとおり開催します。
皆様のご参加をお待ちしています。

日時：令和5年5月28日(日)13時30分～

場所：末成小学校 南館1階 多目的ホール

- 議事：① 令和4年度 事業報告
 ② 令和4年度 決算報告・監査報告
 ③ 令和4年度 まちづくり計画進捗確認
 ④ 令和5年度 委員の選任
 ⑤ 令和5・6年度 役員の選任
 ⑥ 令和5年度 事業方針(案)
 ⑦ 令和5年度 事業目標(案)
 ⑧ 令和5年度 事業計画(案)
 ⑨ 令和5年度 予算(案)
 ⑩ その他

問合せ先：加藤 71-4768

御所川をきれいに ～光明コミュニティとコミュニティすえなりが協働で～

令和5年3月19日(日)午前8時に光明小学校地域と末成小学校地域のまちづくり協議会のメンバーが末成小学校に集合し、ふたつのまちづくり協議会の境界を南北に流れる御所川下水路の清掃を行いました。

末成小学校の北西の交差点を境に北側を光明まち協の16名が、南側をすえなりまち協の16名が担当して河川内に落ちている生活ゴミ(ペットボトル、瓶、缶など)を手製の引掛け棒やたも網で拾い集めました。拾い集めたゴミは分別して末成小学校のゴミ置き場に収容。河川内のゴミは少なく改善されているようです。

清掃作業中、近隣の方から河川内の堰から流れ落ちる水音が耳障りで石の撤去を要望されました。まちづくり協議会で協議していただくように手配すると回答いたしました。清掃作業は1時間ほどで終了しました。最後に参加者全員で記念撮影をして解散いたしました。(環境部 廣木 昭)



サロンと健康





サロンとは、①応接室、談話室②フランスで上流階級の婦人が邸宅の客間で開いた社交的な集まりという意味となっています。大雑把に言えば、「おしゃべりして交流する場所」「おしゃべりして交流すること」です。

さて、「孤立」つまり「社会とのつながりが少ないこと」は、喫煙、過度の飲酒、肥満より死亡のリスクが高いという研究報告があります。社会とのつながりが少ないと、脳卒中や心臓病は 1.3 倍、認知症は 1.5 倍発症しやすくなります。孤独を感じている時、脳に大きなストレスがかかり、心身を害します。反対に、社会とのつながりが健康寿命を延ばすことも立証されています。ボランティア、趣味、稽古などのグループ活動に参加している人は、そうでない人に比べ、自立した生活を長く維持できているようです。また、活動にはいやいやではなく、楽しんで参加することも大事です。社会とのつながりの目安は「1日1回以上外出」「週1回以上友人・知人等と交流」「月1回以上楽しさ・やりがいのある活動に参加」とのこと。この3つをクリアすれば自立した生活を維持しやすいという研究結果が出ています。

サロンは、孤立を防ぎ、社会とのつながりを築き、健康寿命を延ばす絶好の場所・機会です。

現在、未成小学校地域（コミュニティすえなり）には、9つのサロンがあります。それらの活動の日時・場所・内容を紹介します。お近くのサロンに参加し、社会とのつながりを築いてください。（加藤 富三）

サロンの名称 設立年月	活動日時 活動場所	活動内容	活動の様子
ふれあい喫茶 チェリー 1999年4月	毎週 木曜日 (第5木曜日を除く) 13:30~15:30 (~16:20※) 市営亀井住宅 1階 集会室	参加の皆さんが軽く体を動かすことの出来るゲーム等を工夫して楽しんでいます。笑いで盛り上がった後は、喫茶でのんびりおしゃべり・・・終了後は「いきいき百歳体操」で介護予防にも取り組んでいます。 (いきいき百歳体操は16:20に終了です)	
喫茶すずらん 2000年9月	毎週 木曜日 13:30~15:30 未成小学校 多目的ホール	*1週目 季節行事・イベント等 *2~4週目 体操、ティータイム、 趣味・学習他(手芸・編物・書道) 趣味・学習は選択自由 情報交換やおしゃべり等自由に	
愛あいサロン 2001年5月	毎月 第2水曜日 13:30~15:30 亀井会館 1階 ホール	楽しいふれあいの場づくりをモットーに毎回工夫を凝らした季節の行事やゲーム遊び、小物作りにゆるい体操。 ティータイムではおしゃべりに花を咲かせ、しっかり息抜き。みんなで一緒に楽しい時間を過ごしませんか。お待ちしております。	
ふれあい喫茶 ちゅらさん 2001年7月	毎月 第2土曜日 13:30~15:30 高松会館	*会食会 年2回 *さくら保育園との交流会 *手芸 *宝塚市社会福祉協議会の出前講座 *血圧測定 *クリスマス、ビンゴゲーム	
ふれあい喫茶 ローレル 2003年10月	毎月 第4金曜日 13:30~15:00 ローレルハイツ宝塚 集合所	歌・ゲーム・体操などを取り入れたり、民生委員の方にお話をしたりしています。マンションにお住まいの方のハーモニカを聴かせて頂いたり、体の仕組み・薬の事などを教えて下さる方のお話を興味深く聞いたりしています。	

ふれあいサロン 月曜喫茶 2011年7月	毎月 第1・3月曜日 13:30~15:00 御所の前会館	毎月1回は音楽会を開催しています。 ウクレレグループ、マンドリングループ、 オカリナ・クラシックギターグループ、 ハーモニカグループ他。 4月はお花見会を予定しています。	
サロンガーデン 2015年3月	毎月 第2水曜日 13:30~ 宝塚ガーデンハウス スマイルガーデン 109号室	宝塚ガーデンハウスの居住者で構成。宝塚ガ ーデンハウス自治会の支援を受けて、構成員 の中から世話役を選任して自主管理で運営。 運営費はその都度徴収する参加費(100 円)、自治会以外に支援団体からの助成金等 を活用。	
ふれあいサロン すえなり 2018年2月	毎月 第3土曜日 13:30~16:00 末成集会所	皆様の心と身体の健康を保ち、またお知り合 いの輪を広げていくなどを目的として、カラ オケ、コーラス、各種演奏会など音楽系のイ ベントを毎月行っております。また男性の参 加にも意識して取り組んでおります。	
雀クラブ 2021年9月	毎週 火曜日 13:00~17:00 初心者コース: 毎月 第3金曜日 13:00~17:00 末成集会所	地域の希望者で開催している健康麻雀サロ ンです。 老若男女問わず勝つための心理戦を仲間と 楽しく会話をしながらやっております。年1 回大会を行い、初心者さんには、優しいボラ ンティアが手ほどきしています。	

子育て支援

2月22日(水)10時から末成小学校の多
目的ホールで第3回子育て支援事業を開催。

会場には8組の親子(大人15名、子ども10名)が参加。

今回は、健康センターより保健師さんと看護師さんに来て頂き、子どもたちの身長・体重を測定しました。体重計に乗るのを嫌がって泣き出す子もいましたが、経験豊かな保健師さんと看護師さんのお蔭で測定は無事終了。測定結果は、子どもさんの手形を取ったカードに記入してもらいました。その後、保健師さんと子育ての話をしたり親子遊びをしたりして自由に過ごしていただきました。ミニイベントの後、隣の集会室で開催の高司出前児童館に参加する子どもたちもいました。ミニイベントを高司出前児童館と同日に開催することにより、子どもたちの遊びが豊かになると実感しました。(福祉部 前田美知子)



<スポーツクラブ21 すえなり> (兵庫県地域スポーツ支援事業)



健康・体づくりには是非参加を!
家族で一緒に楽しみましょう

会員募集

毎月の活動

末成小学校の体育館・運動場で

- 第1・3(土)午前
卓球・バドミントン
グラウンドゴルフ
ニュースポーツ
- 第2(土)AM 10:00~11:30
健康体操
- 第4(木)PM 4:30~5:45
体育教室(とび箱・マット中心)
小学生 1年生~6年生



※年会費だけ。毎月の参加費はいりません。

年会費	子ども	¥600	幼児無料
	大人	¥1,200	
	ファミリー	¥2,400	同世帯家族

<お問合せ先>

道下 74-7765 前田 71-9646 中戸 73-5416

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



FUNERAL NETWORK

株式会社 セレナス

年中無休・24時間受付

セレナス 検索

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

いつでも
見学OK!



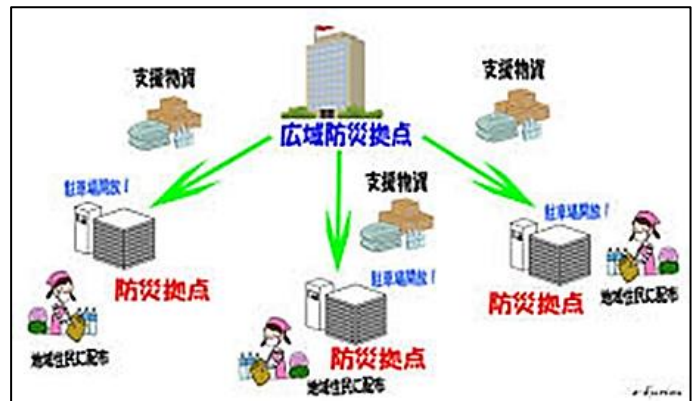


『災害時支援物資のお話』

薬剤師 奥田 徳子

私は阪神大震災の際、子連れで数ヶ月間、避難所にお世話になりました。避難所事務局には幾らかの支援物資が届いており、紙オムツや粉ミルクなどを頂いた記憶があります。それらの感謝もあり東日本大震災の際にはかなりの期間、現地医療支援に伺ったのですが、実際に全国から現場に届く支援物資の膨大さと無秩序に呆然としました。限られた人材とスペースと時間では分別配分しきれなかったのです。

支援物資は企業等からも民間個人からも届きますが、行政職員は物流のエキスパートではなく他に仕事があるほどあります。ボランティアを駆使しても、それを段ボール箱単位で避難所に割り振るのが精一杯で1つつ内容を開封確認する事は出来ません。企業からの物は外箱に内容・数量・期限等が記載されているのでその数に応じて極力有効な所に送ります。例えば、パックご飯とレトルトカレーが100食ずつあれば電子レンジの使える100人規模の避難所に。医薬品も同様で、全国の医療機関からさまざまな医薬品を送って頂いても活用しきれないものが膨大に残ってしまい、その廃棄費用は支援を受けた自治体が億単位で負担することになりました。避難所では漫画本やお菓子と並んで医療用湿布や風邪薬が一例に並んだ「ご自由にどうぞ」棚も沢山目撃しました。「もし喘息の既往症がある人にその湿布を貼ったら呼吸困難のショックを起こすかもよ」「眼圧の高い人がその咳止め飲んだら目の調子が悪くなるかもよ」と慌てて撤去しました。少なくとも医薬品に関しては「ご自由に」配布ではなく医師か薬剤師にご相談を。災害の規模にもよるものの、国や自治体の支援が機能し始めるのは、発災からおおむね4日目以降。それまでは、各自治体による備蓄に頼ることになります。例えば、乾パンやビスケット、缶詰、飲料水など。ただし、インスタント麺や米はライフラインが遮断されていた場合、当然食べることはできません。特に、アレルギーや持病がある場合、個々のニーズに対応した支援が受けられるとは限りません。



イベントのお知らせ	【寺子屋すえなり】 5月15日・22日・29日 6月5日・12日・19日・26日 の月曜日 14:30~
	【青少年部】 6月18日(日) 14:00~ 体操教室
	【環境部】 5月21日(日) 11:00~ 武庫川河川敷公園の清掃
	【ルーム運営部】 4月28日(金)、5月26日(金) 6月23日(金) 15:30~ ルームの利用受付 6月18日(日) 9:30~ ルーム一斉清掃
	【末成ジュニア・ウインズ】 5月14日(日) 14:00~ (予定) 「プラスエキスポ2023」に出演 会場: 万博記念公園のお祭り広場 注: イベント全体は 10:00~16:00

つどいの場~フレンド~

- 4月26日(水) こつこつ体操・アトム体操
スポーツゲーム(輪投げ)
- 5月10日(水) お休み
- 5月24日(水) こつこつ体操・健康座談会
- 6月14日(水) なんでもトーク(おしゃべり会)

13時30分~15時 末成小学校 多目的ホール
参加費無料

3/22 健康座談会「めまい」より

- ① めまいには、ぐるぐると回る「回転性」と、ふわふわとからだが浮くように感じる「浮動性」の2種類がある。
- ② 高齢者のめまいは、加齢に伴う機能低下、耳・脳・心血管の疾患、脱水、貧血、薬の副作用等様々な要因が絡み合っている。
- ③ めまいの治療には、原因を特定する必要があるため、めまいの種類に応じて適切な診療科を受診しよう。
- ④ めまいを予防・再発防止するためには
 - * 適度に体を動かし、規則正しい生活をし、寝不足をしない
 - * 急に立ち上がらない
 - * こまめに水分をとり、栄養バランスの取れた食生活をする
 - * 過労やストレスを避ける

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