

**第22回ふれあいまつり
コミュニティフェスティバル**

日時: 令和5年11月19日(日)
9:30~12:30
場所: 末成小学校 体育館・運動場
※荒天中止・小雨決行の予定※
最終判断は当日の朝に行います
内容: 吹奏楽・ソーラン・歌・ダンス・エイサー
ゲーム・模擬店・フリーマーケットなど

11月19日
(日) 末成小学校
校で末成小学校
PTA とコミュ

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協働でふれあいまつり「コミュニティフェスティバル」を開催します。

今年も食べ物・飲み物の販売はありませんが、皆さんに楽しんでいただけるものを企画しています。半日という短い時間ですが、秋を楽しんでいただきたいと思います。皆様のご来場をお待ちしています。なお、発熱等体調の悪い場合はご来場をお控えください。

お問い合わせ: コミュニティすえなり 総務部

- 天田 090-8881-7154
- 北川 080-3110-1881
- 村山 0797-72-0198
- 加藤 090-1672-1068

11月5日(日)と12月8日(金)に以下のような楽しいイベントを開きます。ご参加ください。
「小学生バンド大集合」では、木管・金管・打楽器を演奏されている小学生・中学生の個人参加者を募集されています。参加希望の方は、10月27日(金)までに voxy664@yahoo.co.jp にご連絡ください。

楽しいから音楽 ~わたしたちの音楽を夢にのせて~

小学生バンド大集合!

♪♪楽しいコンサート♪♪

令和5年11月5日(日)
開場 13:00 開演 13:30
宝塚市末成小学校 体育館

主催: 「わたしたちの音楽を夢にのせて」実行委員会
(神戸北ジュニアバンド 末成小学校音楽隊)

後援: コミュニティすえなり

コミュニティすえなり 子育て支援
クリスマス会

この活動は、社会福祉協議会の「福祉コミュニティ支援事業」の助成を受けています。

日時* 2023年12月8日(金)
10時~11時30分
場所* 末成小学校 南館 1階
多目的ホール
内容* たんぽぽ団さんの演奏
対象* 子育て中のご家庭なら
どなたでも
持ち物* 飲み物(お子様のもの)

育児プラスバンド たんぽぽ団
2007年にスタートした宝塚市近隣在住のママさんパパさん
プラスバンドです。
幼稚園や保育園を中心に依頼をいただき演奏しています。

お問い合わせ* コミュニティすえなり福祉部
前田美知子 大西 登司恵
TEL 0797-71-9646 TEL 0797-74-3994
m-haru-1225.0127@docomo.ne.jp oreten314@gmail.com

交通安全街頭啓発実施

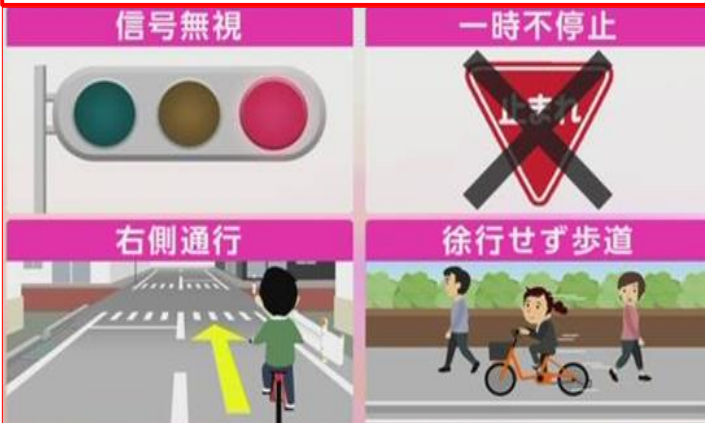
自転車の悲惨な事故をなくすために

12月1日(金)17時～

皆さんは、自転車に乗る時、交通ルールを守り安全に運転されていますか？

自転車で「車道の右側通行」「信号無視」「一時不停止」「歩道を徐行せず走行」をされている方をよく見かけます。これらは悪質な違反として交通切符（赤切符）が交付され刑事罰の対象となります。そんな折、自転車と歩行者の事故を目撃しました。事故は被害者と加害者に時間と金銭の損失をもたらします。時にはいのちを失うこともあります。

「私は大丈夫」と思わないで、「危険予知能力」を以って、交通ルールを守り安全運転で自転車による悲惨な事故をなくしましょう。



親睦輪投げ大会

スポーツクラブ 21 すえなり

この度、スポーツクラブ 21 すえなりは、令和 5 年 9 月 30 日（土）に末成小学校（体育館）で自治会の皆様を対象に「輪投げ大会」を開催しました。

6 地区の自治会より、子どもさんから高齢の方まで幅広い年齢層の 12 チーム 24 名の参加があり、試合を楽しみながら親睦を深めていただきました。

「楽しかった!!」「また参加したい!!」というお声もあり、また来年企画していきたいと思えます。

参加された皆様、本当にありがとうございました。
(スポーツクラブ 21 すえなり 会長 道下 政和)



とんどの竹取

お手伝い募集中

12月9日(土)

令和 6 年 1 月 13 日（土）に「とんどまつり」を予定しています。12月9日(土)に竹取に出かけます。今年も西谷の方にお世話になる予定です。

末成小学校を朝 8 時に出発し、現地に 9 時頃に到着し作業を始めます。現地での作業は、竹の切り出し、枝払い、既定の長さに竹を切断、払い落とした枝の結束、トラックへの積込等です。

お手伝いしていただける方を募集しています。ご協力いただける方は加藤までご連絡ください。

【連絡先：090-1672-1068】

ななくさ育成園『子ども食堂』

「子ども食堂」がななくさ育成園で開催されます。開催の日時と場所をお知らせします。
連絡先 ななくさ育成園 0797-26-7481

開催日時	開催場所
11月26日(日) 13:30~15:30	1階 地域交流室
12月17日(日) 11:30~14:00	1階 喫茶室(食事の提供があります)
12月24日(日) 13:30~15:30	1階 地域交流室

2023 年 末成小学校区人権啓発推進委員会 市民集会

～イマドキ子育てを支援する♪～
「地域で育てる環境づくり」

9 月 19 日（火）市民集会で松尾やよいさん（「夢こらぼ」主宰）に上記テーマで講演していただきました。

*人はみんな違うし、感性も価値観も違うので、支援はよく見て、聞いて、感じる事が大切。

*今時の学校や子育てを一緒に学び、情報は常に更新する事が大事。

*見守り支え合いで、あたたかい地域を創るためには、1%の支援を多くの人で行うことで変わっていく。

*地域でつながる努力をあきらめない。など 実例をだして、具体的にわかりやすく話してくれるので、楽しく最後まで話を聞くことが出来ました。

(委員長 大西 登司恵)

宝塚にこりたす1DAY

エンジョイ クリーン大作戦 with ゴミヒーローズ

9月30日(土) 気持ちのいい秋晴れの中、第1地区(に…仁川こ…光明 り…良元 た…高司 す…末成)の初イベント『宝塚にこりたす1DAY』が実施されました。

末成小学校地域では、民生・児童委員、自治会・末成小学校PTA・コミュニティすえなりのメンバーが地域のゴミ拾いに参加し、運営に協力しました。1地区全体では93名が参加。末成小学校地域では2組の家族8名とスタッフ13名が高松町方面、東洋町方面から末成小学校に向けてゴミ拾いを行い、地域を綺麗にしました。参加した子どもたちからは「ゴミ拾いが楽しかった」「どうしてゴミを捨てる人がいるのだろうか」「日頃からまちをキレイにしたい」など前向きな感想があがりました。

今後自分たちのまちを大事にする気持ちをみんなで育てていけたら嬉しいです。



つどいの場 ~フレンド~ 医療福祉セミナー ~元気な人生100年のためのヒント~

9月27日(水) 13時30分から多目的ホールで、株式会社 明治の食育担当で管理栄養士の方をお招きし、「カラダは食べた物からできている ~元気な人生100年のためのヒント~」というテーマで講演していただきました。

参加者は45名。以下に講演の概要を紹介します。

平均寿命と健康寿命の差は、男性で8.73年、女性で12.06年。健康寿命を延ばすためには、丈夫な骨と筋肉が必要です。そのためには、バランスのよい食事を口から食べること、運動をすることが大切です。①カルシウム、タンパク質の摂取 ②運動 ③日光に当たることで骨は作られます。筋肉をつけるには運動が必要ですが、運動後に食事と睡眠を充分にとると筋肉が回復します。バランス運動やスクワットなどの適度な運動と、1日8000歩、そのうち計20分の速歩きがよいとされています。噛む、飲み込む力を鍛え、唾液を出すことで口から食べる機能が維持できます。食事は、カルシウムやタンパク質の多い食品を意識して取りましょう。

御所川をきれいに

9月16日(土) 午前8時から、光明地域コミュニティとコミュニティすえなり

が協働で両者の境を流れる御所川を清掃しました。勤労世代の若い方を含め光明地域から13名、末成地域から16名が参加。今回、側溝から御所川への流入口の鉄格子に引っかかっていた空き缶など大量のごみ(右の写真)を取り除きました。御所川をきれいに保つことは、大切な水資源の確保や環境の保全と、浸水災害の防止につながります。ゴミなどを捨てないようにお願いします。(環境部 廣木 昭)



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

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OK!
見学



『健康寿命のおはなし』

薬剤師 奥田 徳子

厚生労働省は 2019 年に「健康寿命延伸プラン」を策定しました。2040 年までの長期計画です。みんな、健康寿命を 75 歳以上まで延ばそう！目指そう！というものです。そこで、今回は健康寿命のおはなし。

2019 年に策定された 3 本柱は「雇用・年金制度改革等」「医療・福祉サービス改革プラン」「健康寿命延伸プラン」で、誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現を目指したものです。その中で、健やかな生活習慣形成や、疾病予防・重症化予防や、介護予防・フレイル対策、認知症予防などが取り上げられているのですが、そこで「通いの場」がとても大切だと言われています。介護予防に資する通いの場への参加。少し目を向ければあなたの周囲にも機会はあちこちにあるかも知れません。

ご近所の小学校・公民館・保健所など、「集いの場」に目を向けられたことはあるでしょうか。思い思いに集まった皆が一緒にお茶を飲みながら日頃の心配事をなんとなく話したり訊ねたり、一緒に軽い体操を試みたり、何か趣味の集まりに参加してみたり。例えば末成小学校でもそんな集まりはいろいろあります。「通いの場」って、別にデイサービスだけじゃありません。デイサービスも、通い慣れてお友達やお気に入りのスタッフさんなんかが出来てくると本当に楽しい場所ですけれどね。日付を見る、曜日を見る、時間を見る、予定を入れる、身支度をして出かける。その生活規則性が、もしかしたら「元気に時を刻む日々」の一助となるかも知れません。まずは一歩、ご近所に「集いの場」を見つけてお出かけしてみませんか。人は誰しも歳を追うごとに新たなお友達とは出逢いにくくなってしまいがち。もしかしたらその一歩が「健康寿命」だけではなく「新しい人間関係」「お友達」「居場所」などにつながっていくかも知れません。



ご近所の小学校・公民館・保健所など、「集いの場」に目を向けられたことはあるでしょうか。思い思いに集まった皆が一緒にお茶を飲みながら日頃の心配事をなんとなく話したり訊ねたり、一緒に軽い体操を試みたり、何か趣味の集まりに参加してみたり。例えば末成小学校でもそんな集まりはいろいろあります。「通いの場」って、別にデイサービスだけじゃありません。デイサービスも、通い慣れてお友達やお気に入りのスタッフさんなんかが出来てくると本当に楽しい場所ですけれどね。日付を見る、曜日を見る、時間を見る、予定を入れる、身支度をして出かける。その生活規則性が、もしかしたら「元気に時を刻む日々」の一助となるかも知れません。まずは一歩、ご近所に「集いの場」を見つけてお出かけしてみませんか。人は誰しも歳を追うごとに新たなお友達とは出逢いにくくなってしまいがち。もしかしたらその一歩が「健康寿命」だけではなく「新しい人間関係」「お友達」「居場所」などにつながっていくかも知れません。

イベントのお知らせ

【寺子屋すえなり】 10月23日 11月 6日・13日・20日・27日 12月 4日・11日・18日の月曜日 14:30~16:30 ※10月30日は学校行事の関係でお休みとなります
【総務部】 11月19日(日) 9:30~ コミュニティフェスティバル 12月 9日(土) 8:00~ とんどの竹取 1月13日(土) 10:30~ とんどまつり
【福祉部】 12月 8日(金) 10:00~11:30 子育て支援「クリスマス会」
【青少年部】 1月 5日(金) 10:00~12:00 書初め大会
【生活安全部】 11月10日(金) 16:30~ 地域安全パトロール 12月 1日(金) 17:00~ 交通安全街頭啓発 12月 8日(金) 16:00~ 地域安全パトロール
【ルーム運営部】 10月27日・11月24日・12月15日の金曜日 15:30~16:30 ルームの利用受付 12月10日(日) 9:30~ コミュニティルーム清掃
【末成ジュニア・ウィンズ】 12月24日(日) クリスマス・コンサート2023
【常任評議委員会】 12月17日(日) 9:30~

つどいの場~フレンド~

- 10月25日(水) こつこつ体操・アトム体操
スポーツゲーム(5×5ビンゴ)
- 11月 8日(水) なんでもトーク
- 11月22日(水) こつこつ体操
健康座談会「骨粗しょう症」

13時30分~15時 末成小学校 多目的ホール
参加費無料

スポーツゲーム
「ゴーゴー(5×5)ビンゴ」

5m×5m サイズの 1 ~ 25 の番号が記された1m 方眼シートに向かってサンドレットという袋を投げ入れ、縦横斜めのいずれかに5つ並べてビンゴを目指すゲームです。



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