

逆小校区スポーツ活動推進協議会 『スポーツクラブ21ゆずり葉』 案内・告知板

スポーツで健康づくり!!! 歩いて健康づくり!!! 歌って健康づくり!!!

楽しく歌ってイキイキ!!! 健康カラオケはココロとカラダに効く!!!

「ゆずり葉卓球教室」が新年会を開催



恒例の新年会を和気あいあいと楽しく開催しました。
期日：平成29年1月28日(土)
場所：「堂記」店

逆小ドラゴン (少年野球)

【活動日】 毎週 日曜日
【問合せ・申込先】 TEL 73-5530 杉野 (090-9212-7516)。

ゆずり葉少年野球教室

【活動日】 毎月 第1日曜日
【問合せ・申込先】 TEL 73-9505 本多。

宝塚空手道体育クラブ

～逆瀬台道場～

【活動日】 毎週 日曜日
【問合せ・申込先】 TEL 74-0378 杉原 (090-3823-0647)。

逆小ソフトボール愛好会(女子)

【活動日】 毎週 土曜日
【問合せ・申込先】 TEL 71-1288 秦。

青葉台クラブ(男子ソフトボール)

【活動日】 毎週 日曜日
【問合せ・申込先】 TEL 72-4189 稲岡。

逆瀬台サッカークラブ

【活動日】 毎週 土曜日
【問合せ・申込先】 TEL 74-3212 三野。

ひかりバレーボールクラブ

【活動日】 毎週 土曜日
【問合せ・申込先】 TEL 57-2520 清丸。

逆瀬台バトミントンクラブ

【活動日】 毎週 日曜日
【問合せ・申込先】 TEL 51-0757 西垣内。

ゆずり葉卓球教室BCDコース

【活動日】 B 毎週 木曜日
C 毎週 日曜日
D 毎週 火曜日
【問合せ・申込先】 TEL 73-5011 山中。

ゆずり葉卓球教室Eコース

【活動日】 毎週 土曜日
【問合せ・申込先】 74-8772 吉田。

ゆずり葉囲碁教室

【活動日】 毎週 土曜日
【問合せ・申込先】 TEL 71-1265 貞広。

ゆずり葉健康カラオケサロン

【場所】 逆瀬台デイサービスセンター2階
【日時】 毎月2回 土曜日 12:30~16:30
【世話人】 TEL 73-2187 久原。

ゆずり葉健康カラオケ教室

(逆瀬川マンション自治会)

【場所】 B棟1階 集会室
【日時】 毎週 月曜日 13:30~16:30
【世話人】 TEL 98-0601 尾川。

白瀬川健康カラオケサロン

(逆瀬川マンション自治会)

【場所】 B棟1階 集会室
【日時】 毎週 金曜日 13:30~16:30
【世話人】 TEL 98-0601 尾川。

ゆずり葉健康ハイキング

【場所】 ゆずり葉森の広場集合
【日時】 毎週 日曜日 9:00~
【世話人】 TEL 72-5644 中村。

在宅介護

逆瀬台 山川

在宅介護も、早や3年を超える歳月が流れていきます。今では穏やかな気持ちで在宅介護をしています。そこに至るまでには少々、時間が必要でした。

一口に在宅介護といっても、要介護度や介助者である家族の状況等によってケアの内容は大きく異なります。母の場合、認知症はありませんが、元々の障害に加え、脳梗塞の後遺症による片麻痺のため日中の大半をベッド上で過ごしており、おむつ交換や食事介助、車いすへの移乗等が主なケア内容です。訪問介護等は利用していますが、介護保険の利用できる単位数は要介護度によって上限が決まられており、家族が担うケアも数多くあります。



在宅介護を始めてからはとにかく時間に追われ毎日がイライラの連続。その様子を感知取ってくれたケアマネージャーさんが、こんなアドバイスをしてくれました。「お母様の状態が受容できるようにすると、気持ちが悪くなりますよ」と。これは「現状を受け入れる」ということですが、そう簡単に気持ちを変えることはできません。もちろん、母の状態は理解しています。できなくなってしまうこともよくわかっています。でも、少しでも以前のような母に戻って欲しい。その気持ちから、うまくお箸が使えないと「どうしてできないの!」と怒る。

おむつ交換の途中に排泄があれば「少しくらい我慢してよ」と文句を言う等。何事もリハビリの一環と信じて行動していた私は、どこか怒ることを肯定していません。その頃の母は、いつも悲しい顔をしていました。酷い話です。ケアマネージャーさんからの具体的なアドバイスもあり、「受容」について付かされた私は、「手で食べてもいいよ」とか「タイミングよく出たね」とか、これまでのようにできないことに注視するのではなく、できることを一緒に喜ぶように心がけました。うまくいかないこともありましたが、今では、そこから一歩進んで笑いをとることにチャレンジしています。一例ですが、体位交換の際に「向こうを向いてね」という代わりに、野口五郎をもじって「のぐちころんして」とか、おならを「BU(ビュー)ー」と表現してみたり、その度に母は笑ってくれます。もちろん、私も一緒に笑います。受容は、精神的な負担を大きく軽減してくれたと共に、母の笑顔をも取り戻してくれました。

また、介護技術を学んだことによる体力的な負担軽減も穏やかな介護に役立っています。介護職員初任者研修を受講し、介護保険制度を始め、介護に対する考え方やおむつ交換等の技術について学びました。特に、技術については安全に手際よく行うことが求められ、介助する側、される側の両方を体験できたことは、その後の介護に大きく役立っていることは言うまでもありません。

在宅介護を始めるかどうかを迷っていたとき、長年にわたり親御さんを在宅介護していた友人が、「周りから本当によく頑張ったねと褒められても、その時が来たらもつとできることがあったんじゃないかと後悔は出てくるものだよ。だから、思う通りにやってみたら」と、背中を押してくれました。また、ありがたいことにご近所の方が何かと力を貸して下さい、今の私を支えてくれています。自分だけで頑張るのではなく、専門職の方を始め周りのサポートを受けながら、いつの日か振り返った時、大変だったけれど楽しい時間だったと思えるように、今日も母をどうやって笑わせようかとだじゃれを考えながら過ごす毎日です。



たが、見て見ぬふり。酷い話です。ケアマネージャーさんからの具体的なアドバイスもあり、「受容」について付かされた私は、「手で食べてもいいよ」とか「タイミングよく出たね」とか、これまでのようにできないことに注視するのではなく、できることを一緒に喜ぶように心がけました。うまくいかないこともありましたが、今では、そこから一歩進んで笑いをとることにチャレンジしています。一例ですが、体位交換の際に「向こうを向いてね」という代わりに、野口五郎をもじって「のぐちころんして」とか、おならを「BU(ビュー)ー」と表現してみたり、その度に母は笑ってくれます。もちろん、私も一緒に笑います。受容は、精神的な負担を大きく軽減してくれたと共に、母の笑顔をも取り戻してくれました。

また、介護技術を学んだことによる体力的な負担軽減も穏やかな介護に役立っています。介護職員初任者研修を受講し、介護保険制度を始め、介護に対する考え方やおむつ交換等の技術について学びました。特に、技術については安全に手際よく行うことが求められ、介助する側、される側の両方を体験できたことは、その後の介護に大きく役立っていることは言うまでもありません。



在宅介護を始めるかどうかを迷っていたとき、長年にわたり親御さんを在宅介護していた友人が、「周りから本当によく頑張ったねと褒められても、その時が来たらもつとできることがあったんじゃないかと後悔は出てくるものだよ。だから、思う通りにやってみたら」と、背中を押してくれました。また、ありがたいことにご近所の方が何かと力を貸して下さい、今の私を支えてくれています。自分だけで頑張るのではなく、専門職の方を始め周りのサポートを受けながら、いつの日か振り返った時、大変だったけれど楽しい時間だったと思えるように、今日も母をどうやって笑わせようかとだじゃれを考えながら過ごす毎日です。

ご案内 ● **逆瀬台自治会** ●

平成 29 年度「桜まつり」

日時 4月8日(土)(雨天中止) 午前11時～午後4時
場所 逆瀬台 4丁目公園
催し *野点お茶会、
 *男声・女声コーラス(午後1時から)
売店 *お花見弁当・お花見団子・お酒類・ジュース等飲料
 *花の苗、肥料

夜桜鑑賞 3月30日(木)～4月9日(日)
 午後6時45分～午後9時 夜間照明

俳句・川柳の短冊を桜の枝に吊り下げて披露
 多数の方々のご来場をお待ちしております



1. 業者が「ゆずり葉散策路西逆瀬台」の出入口封鎖
 市有地の違法構造物の撤去(後退)を行政に申入れ

ゆずり葉コミュニティは、平成15年12月に宝塚市に提出した「地域ごとのまちづくり計画」(1)自然を活かした健康長寿のまちづくりの具体計画①ゆずり葉緑地から...ガケ崩壊防止工事跡(緑と花づくりエリア)をネットワークする散策路を整備すると記載しています。平成13年4月から精力的に整備活動を行い今では一年を通して、四季折々の緑と花があり市民の高齢者から子どもたちの散策路となっています。ところが平成29年1月、駐車場業者が「散策路西逆瀬台」の出入口(逆瀬台2丁目)を違法行為で封鎖しました。これについて、平成29年2月、当会役員会を開催し宝塚市職員が出席する中、次の3点を業者(逆瀬台相和パーキング)に対して行政指導することを申し入れました。

1. 業者に市有地での不法投棄を撤去させて下さい。
2. 市有地での違法柵を撤去して下さい。
3. 県・市有地での違法侵入柵及び橋を撤去(後退)させて下さい。また、行政地での橋を特定業者に占有させてはならない。

**業者が「ゆずり葉散策路西逆瀬台」の出入口封鎖
 市有地の違法構造物の撤去(後退)を行政に申入れ**

「フェリーチエ」は、平成24年11月に発足したオカリナの演奏を楽しむグループで、主に逆瀬台と青葉台在住の人たちで構成されています。会の創設者は、現指導者の平山先生で、創設時はメンバー2人の計3名でスタートしました。現在は、メンバー8名で逆瀬台デイサービスセンターの部屋をお借りして練習しています。

「フェリーチエ」と言う可愛い感じのする名前はイタリア語で「幸福」を意味します。月2回、厳しい中にも、明るい指導の下、和気藹々とした雰囲気の中、オカリナの演奏練習に励んでいます。

年に2回3回は、先生が指導されている他のオカリナグループとの合同の発表会が開催され、メンバー一同緊張の中、頑張つて発表を行っています。また、昨年から、逆瀬台デイサービスセンターで2ヶ月ごとにボランティア演奏を行っており、6回を数えるまでになりました。

先生の軽快な司会進行で場が和み、高齢の方々が昔懐かしい唱歌を我々の演奏に合わせて大きな声で歌って下さり、演奏する我々も楽しくなります。演奏終了後に、「楽しかった。また、聞かせてください」とのお礼の言葉をかけていただくこともあり、大いに幸せを感じています。今年もデイサービスセンターや地域の老人会などでのボランティア演奏会を積極的に行って行きたいと思えます。

現在は、春の発表会を目指し、メンバー一同新曲にチャレンジしています。オカリナ演奏の素晴らしさはソロ演奏もさることながら、合奏による綺麗なハーモニが醸し出された時にあります。これからもオカリナを通して「幸福」を感じて行きたいと思えます。

(逆瀬台 楠)



デイサービスセンターでの演奏会

オカリナ同好会「フェリーチエ」の紹介

「フェリーチエ」と言う可愛い感じのする名前はイタリア語で「幸福」を意味します。月2回、厳しい中にも、明るい指導の下、和気藹々とした雰囲気の中、オカリナの演奏練習に励んでいます。

年に2回3回は、先生が指導されている他のオカリナグループとの合同の発表会が開催され、メンバー一同緊張の中、頑張つて発表を行っています。また、昨年から、逆瀬台デイサービスセンターで2ヶ月ごとにボランティア演奏を行っており、6回を数えるまでになりました。

先生の軽快な司会進行で場が和み、高齢の方々が昔懐かしい唱歌を我々の演奏に合わせて大きな声で歌って下さり、演奏する我々も楽しくなります。演奏終了後に、「楽しかった。また、聞かせてください」とのお礼の言葉をかけていただくこともあり、大いに幸せを感じています。今年もデイサービスセンターや地域の老人会などでのボランティア演奏会を積極的に行って行きたいと思えます。

現在は、春の発表会を目指し、メンバー一同新曲にチャレンジしています。オカリナ演奏の素晴らしさはソロ演奏もさることながら、合奏による綺麗なハーモニが醸し出された時にあります。これからもオカリナを通して「幸福」を感じて行きたいと思えます。

(逆瀬台 楠)

健康ハイキング 裏山散策&登山

毎週日曜日「ゆずり葉森の広場」に集合して、午前9時からゆずり葉ピークまたは、行者山東観峰へのハイキングを実施。健康づくりに、ボランティア活動で整備をした裏山の自前のハイキングコースを歩きましょう。身心ともにリラックスできます。

散策(短距離)コースとハイキング(長距離)コースがあります。皆様のご参加をお待ちしています。



介護予防にラジオ体操をやろう!

雨天を除き毎日、朝6時30分から始まるラジオ体操を「ゆずり葉緑地公園の砂防モニュメント」前で実施しています。軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができる、手軽な健康体操です。毎日元気に楽しく続けることによって、介護予防に繋がります。老若男女、皆様のご参加をお待ちしています。



編集後記

当会は宝塚市内校区で断トツの高齢化率と人口減少が続いています。地域の活性化には他団体や事業者との連携が大事で1面記事にNPOとの連携を掲載しました。

ゆずり葉だよりでは、広報スタッフを募集しています。原稿編集作業、パソコン操作、インターネットなど初心者でも大丈夫です。ボランティア活動のできる方、ご連絡をお願いします。

Tel 72-5644 中村迄

自動車 板金塗装

愛車の小傷及び大破損車を
 正確丁寧修理します。

見積無料 代車無料 引取納車可

不必要な車

廃車 買取りします。

廃車登録手数料 0円

特選 中古車販売

665-0051宝塚市高司5丁目3-4

有限会社 **宝塚自動車**

TEL 0797-71-1589

**宝塚市・大工さんのリフォーム屋!!
 だから、安心・丁寧です!!**

大工を中心とした専門職人です。確かな技術で安心の施工をさせて頂きます。お気軽におうちの「困った」をご相談下さい。納得いくまでお聞きし、快適なおうち作りのお手伝いをさせて頂きます!!



AYM お気軽に、お問い合わせ下さい。

TEL 0797-69-8200

665-0024宝塚市逆瀬台4丁目5-8

★見積無料 ★ご相談無料

当社は職人だけで営業・現場をこなしています。下請業者は使わずお客様の大切な家を真心込めて施工させて頂きます。

お困りではありませんか?

介護保険内の訪問介護では、こんな事が
 できます。ご相談は無料ですので、なん
 なりとお気軽にお問い合わせください。

身体介護

排泄、食事介助、清拭、入浴、身体整容、体位変換
 移動、移動介助、外出介助、起床及び就寝介助、服
 薬介助、自立生活支援のための見守りの援助 等

生活介護

掃除、洗濯、ベッドメイク、衣類の整理、被服の補
 修、一般的な調理、配下膳、買い物、薬の受け取り
 等

**ヘルパーステーション逆瀬台
 リッツ介護タクシー**

宝塚市逆瀬台6丁目12-6
 TEL 0797-76-1688