

始良校区

コミュニティ協議会だより

発行 平成30年12月1日
号数 第11号
事務所 始良市西餅田3311-1
(始良市働く女性の家内)
電話 73-8389 (火、木、金)

始良校区コミュニティ協議会の動きについて

会長 大浦地 政廣

皆様のご協力により、計画した事業がスムーズに運営できておりますことに対して、感謝申し上げます。

現在、次の2点を始良市まちづくり事業として申請し、承認され実行しております。

◎ 重富海岸の活性化について

第1回の会議を8月30日に開催いたしました。海水浴場、松林、海岸への入り口の状況等について、現状を発言いただきました。この現状をどうすれば、活性化につながるかということで、第2回の会議を準備しております。

◎ ウォーキングロードの設定について

第1回の会議を10月5日に開催し、重富海水浴場コース、思川コース、建昌城ふもとコースの案に対して、トイレのある所を通るようにとのご意見があり、10月15日、22日、29日にコースの下見を実施いたしました。

11月6日に会議を開いて3コースを決めていただきました。今年度中に、第1回のウォーキング大会の開催を予定しておりますので、その際にはご参加をお願いいたします。

○ 始良小 PTA のバザーについて

地域との交流の場を図ることを目的として、始良小 PTA とコミュニティ協議会との話し合いを重ねて、これまでとは趣向が大幅に変わったバザーとなりました。



「健康づくりコーディネーター」について

1 目的

「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を全体目標に策定された「始良市健康増進計画（健康あいら21）」の増進や地域での健康づくり活動の更なる活性化、地域医療との連携強化などにより地域に根ざした健康づくりの推進を図ることを目的としたものです。

2 役割

① 校区の健康づくりのリーダー及びつなぎ役としての役割を担う。

② 健康づくりコーディネーターは、スキルアップのために市が実施する研修会などに参加し、コーディネーターとして校区の健康づくりに関する企画の提案や実施に携わる。

3 活動

「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を目標とする「健康あいら21」を推進する活動

◎ 今後の活動

始良校区は、生活環境や交通の便がよいこと等から、市で一番人口の多い校区です。

子どもから高齢者まで、健康で明るく豊かな生活ができるように検診を受けて自分の健康状態を確認して、病気にならないよう推進体制の確立ができればと思います。

平成30年度から、保険者努力支援制度（医療費削減の取組をすることで、目的達成度に応じて、国から国保の保険者に支援金が支払われる。）が始まりました。心も身体も健康である健康づくりができるよう、校区担当職員、生活支援コーディネーターの方々の支援を受け、皆様の健康づくりに努めて参りますので、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

(健康づくりコーディネーター 有馬京子)

スローガン (将来像)

緑あふれる自然と人との調和し豊かな心を育む始良校区

～子どもから高齢者まで、みんなにやさしい安心安全な地域づくり～

始良校区まちづくりプランから

始めよう！毎日コツコツ ロコモ予防

ロコモとは（ロコモティブシンドローム）運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。要介護や寝たきりにつながる国民病です。

◎ 7つのロコチェック・・・ロコモ診断 あなたは？

7つの ロコチェック ロコモ診断

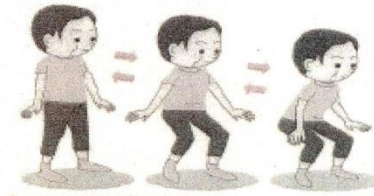


家庭でも簡単にできる方法

「開眼片脚立ち」



「スクワット」



ポイント

足先より膝を前に出さないこと
1日5～6回を3セット

中村耕三：ロコモティブシンドローム 実践！ロコモーショントレーニング（三輪書店、2010）より、許可を得て掲載

***「ロコトレ」はたった2つの運動。薬も器械も必要なし。**

さあ！

あなたも今日から早速始めて健康寿命をのぼそう。（健康づくりコーディネーター 藤村徳子）

健康推進部の活動

健康推進部では、会員の健康支援・健康増進のため、次の活動を実施いたしました。

- 1 健康づくり講演会 6月14日（木）高齢者福祉センター
講師 青雲会病院常勤顧問 愛甲 孝 先生
演題 これからの高齢者を取り巻く健康問題
（がんと認知症で死なないために）
わかりやすくユーモアをまじえてのお話は大好評でした。（約120名参加）



- 2 ドッジボール大会 7月21日(土) 始良小学校体育館
参加チーム6 115名 優勝 始良駅南、準優勝 建昌
- 3 ソフトバレーボール大会 8月25日(土) 始良小学校体育館
参加チーム4 67名 優勝 並木東、準優勝 建昌、
三位 楠元団地、四位 池島町
- 4 ペタンク大会 10月20日(土) 始良小学校運動場
参加チーム13 57名 優勝 俵原、準優勝 建昌B、三位 西宮島町



- 5 健康支援グラウンド・ゴルフ大会
10月26日(金) 思川公園
参加チーム27 135名
(団体) 優勝 山野A、
準優勝 並木西A、三位 池島B
(個人) 優勝 原 弘人、
準優勝 野口信夫、三位 篠原峯子
(特別賞)



ダイヤモンド賞 田子山純範
高齢者賞 四元ナル子
敢闘賞 日高くみ子

(健康推進部：中馬睦夫)

第13回校区敬老会・・・今年も最高の祝賀会に！

始良校区コミュニティ協議会主催の校区敬老会は、去る9月21日(金)に始良市高齢者福祉センターで行われました。校区敬老会も今年で13回を迎えました。

今年は120名を超える方にご参加頂きました。参加されたみなさんの年齢も年ごとに高くなっています。今年は90歳以上の方が14名、うち96歳の方が2名参加されています。

ご高齢になられても、若々しいお姿を拝見する度に、この上ない喜びを感じています。また、みなさんが自治会を超えて広く交流できることも素晴らしいことで、まさに、校区を挙げての最高の祭典です。お互いの、ご長寿をお慶びされているご様子もほんとうに微笑ましい限りです。

敬老会は、第1部の式典では、コミュニティ協議会の大浦地会長の開会の挨拶に始まり、ご来賓に始良市長、始良市社会福祉協議会会長をお迎えし、心情こもる温かいご祝辞を頂戴いたしました。

第2部は、昼食を共にしながら、余興の数々をお楽しみいただきました。次から次へと繰り出される歌や踊りに会場は、笑顔満載で最高に盛り上がりました。

結びになりますが、敬老会のためにご支援いただきました余興出演者、実行委員のみなさん、更には、寄付金等でご協力賜りました企業・団体の皆様に衷心よりお礼と感謝を申し上げます。

(福祉文化部：早瀬五男)



園児のおゆうぎ

記事を募集しています

始良校区コミュニティでは、年3回「コミュニティだより」を発行しています。校区内の様々な出来事を幅広くお知らせしていきたいと思っています。「こんなうれしいことがあった」「こんな素晴らしいことがあった」また、元気な高齢者の紹介や児童生徒のがんばる姿も伝えていきたいと思っています。様々な情報をお寄せください。ご一報くだされば係りが取材にお伺いいたします。

みんなで充実した内容の「校区コミュニティだより」を作っていきましょう。

連絡先 始良市西餅田3311-1 (始良市働く女性の家内) 校区コミュニティ協議会事務局

Tel 73-8389 (火・木・金) Fax 73-8395

青少年育成部の活動

◎ 重富海岸干潟体験勉強会

日時 7月14日(土) 14時～16時

場所 重富海水浴場

参加者数 37名

内容 くすの木自然館の講師による干潟の重要性の説明後、実際に干潟に出て採取した生物の種類ごとの名前、及びその生態系についての説明。最後に干潟に感謝してごみ拾いをして閉会した。

生物を探しに イザ干潟へ



◎ 楽しい和菓子づくり教室

日時 1回目 7月30日(月) 9時～12時

2回目 8月6日(月) 9時～12時

場所 始良小学校 家庭科室

参加者数 1回目 35名 2回目 40名

内容 講師の指導で課題の西瓜を練りきり、飴、食紅、三角棒等で形づくりと色付けをして最後に抹茶を自分で点てていただきました。

菓子づくり



◎ 夏の星座教室

日時 8月1日(水) 17時45分～21時

場所 スターランドAIRA

参加者数 36名

内容 館長による宇宙の説明、プラネタリウムでの星座の説明、望遠鏡を覗いて火星・木星・金星の観察、天文台での星座の位置の確認 — (懐中電灯を照らして位置の示唆)

土星の観察



※ 活動をするにあたり、施設の使用、講師のご指導、構成員のお手伝い等ご理解とご協力に感謝申し上げます。
(青少年育成部：中村 學)

楠元 鬼山作り・鬼火焚き

○ 鬼山作り

平成30年12月16日(日) 午前9時から開始します。

作業を手伝っていただく方は、直接田んぼ(西楠元団地北側)の方へお越しください。作業内容は、孟宗竹の運搬・周りに積み上げる子竹の切り出し運搬・組立作業などです。ノコ、ナタ、鎌などの用具と軍手を用意してください。

お茶は準備します。有志の方々のご協力をお願いいたします。

○ 鬼火焚き

平成31年1月12日(土) 午後6時 点火の予定です。

校区コミュニティの協賛をお願いしています。先着200名様には、豚汁・ぜんざい・振る舞い酒を用意しています。多くの方々のおいでを待っています。

雨天時は翌日に延期いたします。