

神和台

地域情報誌 「しんわだい」 第108号
発行 自治会広報部 平成31年3月1日

神和台有療クラブの行事と活動

企画理事 平岡 鉄幹

当クラブの現在会員は、谷川博基会長以下五十二名平均年齢八十歳です。活動の基本理念を「生きがい作り」「健康作り」「仲間作り」「地域交流」の4項目を掲げ活動を行っています。誕生会毎月一回の全員参加、その月の誕生者を主賓に迎え、当人には赤飯、紅白菓子を贈り、喜寿・米寿・白寿者は特に祝います。一月は新年会、四月には花見会を兼ね盛大に健康長寿を祝います。場を盛り上げる諸行事として「ビンゴゲーム」「輪投げ」「映画鑑賞会」等を行い、大いに談笑、意見交換をして新しい出会いふれ合いの場になっています。



映画鑑賞会

・囲碁クラブは、これまた脳の活性化に大いに役立ち、他クラブの上手な人達との交流形式で盛会です。



・公園管理会は、自らの公園を自らの手で清潔管理する奉仕活動です。

・地域行事参加は、

- ① 神和台夏祭りゲームコーナーの出店(輪投げ)
- ② 名谷ふれまち協議会「七夕まつり」「笹飾り」
- ③ 夏休みに、子供会との交流(ラジオ体操等)

以上の活動を行っています。近い将来に予想される「南海大地震」に対処する為にも地域の連帯強化は喫緊の重大事項です。

集会所の移転

長年慣れ親しんだ集会所が平成三十一年二月末をもって移転することになりました。安田会長始め協力していただいた方々のご努力で新しい集会所ができました。

クラブ活動や趣味活動・講演会文化祭など思い出はつきませんが、今回は利用されている方々の一端を紹介させていただきたいと思えます。

・ランドゴルフは今や各老人会の主力スポーツに発展し、「健康・生きがい作り」に大いに貢献しています。

・笑生会は、音大出身の先生の直接指導のもと百曲以上の名曲(童謡・唱歌・流行歌等)より選曲し合唱、その後は茶会の場となり交流を深めています。

・雀悠会(麻雀クラブ)は、知力感覚を駆使する面白いゲームであり脳機能の健康作りに寄与しています。



コピー室での出会い

今回の取材中、コピー室で総務部長の向井さんにお会いしました。向井さんは、毎月の「神和台自治会たより」を作成しコピーされていました。いつも詳細な情報を有難うございます。



手軽に楽しめるランドゴルフを始めませんか？

二丁目 小林 浩司

高齢化社会と言われる今日、毎日が退屈で仕方なく過してきている方々にアウトドアでウォークとゲームが楽しめるランドゴルフをお奨めします。

* ランドゴルフとは

昭和五十七年に鳥取県で考案されました。高度な技術を必要とせず、しかも全力を出す場面と集中力や調整力を発揮する場面が組み合わされており、ルールもごく簡単なことから初心者でもすくに取り組みます。

* プレー方法

専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを利用してゴルフのようにボールをクラブで打ちボールポストにホールインするまでの打数を数えます。場所によって距離やホールポストの数を自由に設定でき、ルールも簡単なため何処でも誰でも手軽に楽しむことができます。又ホールインワンもあり、その場合自分の各ボールの合計打数から3打をマイナスするという特典が設けられており、プレイヤーの励みと意欲を高める工夫がなされています。

* 神和台のどこでやってみよう？

北公園で毎週月曜日と水曜日に春夏は9時から、秋冬は9時30分からやっています。ホールは8ホールを3回まわります。時間は休憩を入れて1時間30分程度で終わります。

ゲームが終了すると組み合わせくじで決まった4チームから5チーム（1チームは4〜5名）の平均打数で1位のチームが表彰されます。入門当初は慣れるまでの1〜2か月はオープン参加で成績は関係なく遊べます。

いつでも自分々とプレーができます。クラブとボールは用意してありますので冷やかして北公園まで覗きに来てください。



十二月十五日 集会所で厚生部主催による講演会が開催されました。

北山八千代保健師をお迎えして

「いきいき生活するには」と題し、生活習慣病を予防するには骨・筋肉・免疫をアップすることが大切であると、ユーモアを交えてわかりやすく教えていただきました。

「食う・寝る・遊ぶ」が健康に繋がる大切なことで、健康診断を受けて自分の体の状態を知っておくことは大切なことである。

「食う」バランスの取れた食事を取る。

「寝る」免疫システムに必要な物質は、睡眠中に作られる。

十分な睡眠を取り、睡眠の質を上げる事で免疫力を上げることができる。

「遊ぶ」趣味を持つ・運動する（歩く）ことで筋力を付け認知症の予防にもなる。

そのあと「免疫力を高める運動」の実技講習もありました。実技講習は問いかけもあり時間を忘れて楽しむことができました。



年のせいか皆さん「スクワット」での中腰は思うように体がついてこないと苦勞の場面もみられました。

運動を続けることが大切ですね。

先生有難うございました。

元氣いっぱい！ 神和台

子供会会長 魚住 昌子

日頃より子ども会の活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

今年度の神和台子ども会は五十二名の子どもたちと、その保護者とともに和気あいあいと活動しております。

現在の主な活動としましては、新一年生の歓迎会、六年生の送別会、神和白夏祭り、七夕まつりへの模擬店の出店、ラジオ体操のお手伝い、お知らせの回覧、子どもの安全に関する情報の共有などを行っております。

今年度の歓迎会は、小学校の体育館をお借りして「神和台子どもピック」と称し、悠々クラブの方たちと一緒にスポーツを楽しみました。また夏休み最後の日にはランドゴルフ大会を開催して頂き、「カキーン」とボールを打つ音とともに「わー」と歓声が公園いっぱいに広がっていました。そして、夏祭り、七夕まつり、アニメ上映会、おもちつき大会、どれも子どもたちが指折り数えながら楽しみにしているイベントです。

沢山の方たちに支えられ、見守られ、長く続いてきた神和台子ども会。先日あるお子さんが「学校以外でみんなが集まるのが出来るっていいね」と。その言葉に子どもどうしを繋ぎ、保護者どうし、地域を繋ぐ大切な会であることを実感しました。

かつてはこの地域にもあった子ども会ですが、現在は各小学校校区内で、唯一の子ども会となってしまったそうです。今後子どもたちの減少、保護者の働き方の変化など、いろいろと直面することがあるかもしれませんが、その時々方法やかたちを変えながらも子どもたちの健やかな成長を見守って欲しいと思っております。

そして子どもたちが大きくなって振り返ったとき「神和台で過ごした時代は楽しかったな」とぼつと心が温かく、また、その時間がこれからの子どもたちの心の支えとなりますように、そう願っております。



転法輪寺の鐘の音

鐘の音、毎年大晦日になると聞こえてくる除夜の鐘しかあまり記憶に残っていません。

お寺の鐘、昔は童謡などにも歌われ心になじんでいました。夕暮り時になるとお寺の方から「ゴーン ゴーン」という鐘の音。この経験をしたことのある人は多いと思います。

今まで通勤で使用していた道、退職後朝の散歩で歩いてみると、何処からか

「ゴーン ゴーン」と時を知らせ

る鐘の音、以前は気にとめなかった音が何故か懐かしく思う鐘の響き、一度心静かに楽しんでほしいでしょう。

朝持 功



「遊の会」作品展
思い出多い集会所で十二月十六日に、一丁目長谷川昭子さんが指導されている絵画サークルの作品展が開かれました。

小さなサークルですが、神和台で四十年の歴史があり、会員の方の年齢も六十歳から八十八歳と幅広く皆さん元気で絵をかかれています。中には四十年も続けておられるそうです！

大きな作品から小さなハガキ絵までほのほのとする素敵な絵に多くの方が心癒された一日でした。



名谷小学校での消防訓練

昨年十月十五日九時半より名谷小学校の運動場で垂水消防署へ指導のもとに消防訓練が行なわれました。子供たちが訓練を行う事で防災意識を持ち、安全な行動を身につけ学ぶことで自信を持たせることが重要だと話されていました。



煙の中での避難



消火器での的狙い



放水訓練

住宅火災の多い昨今です。火の元には十分気をつけましょう！！

消火器取扱い時の注意

- ※ 火元より7～8mが目安、離れすぎると放射前に薬剤が尽きる。
- ※ ホースの先端を持つ、途中を持つと放射圧力でねらいが定まらない。
- ※ 風上から放射する、風下から行くと風が吹けば薬剤をかぶる。

放射時間は消火器の種類によって異なりますが一般用消火器では放射時間は15秒位です。放射距離と放射時間は消火器に記入しています。日ごろから確認していただければ役立ちます。

消火器

FIRE EXTINGUISHER

使用法 (普通・油・電気火災用)

<p>1</p> <p>安全栓を抜く</p>	<p>2</p> <p>ホースをはずし火元に向ける</p>	<p>3</p> <p>レバーを強く握る</p>
------------------------	-------------------------------	--------------------------

消火器の使い方

1. 安全ピンをぬいて
2. ホースを火元に向ける
3. レバーを強くにぎる



家庭に消火器を置いておくだけでも使用できない、また使い方がよくわからない方が多く見られます。一例ですが次の使用法を参考にしてください。

編集に至って 慣れない新聞作りを行って
早一年、手探りでの情報収集、皆さまの温かい
ご支援をいただき有難うございました。これか
らも地域の活性化をめざし頑張ります。

お知らせ

転入
栗山 広行 1丁目

転出
足立 秀行 1丁目
堀尾 正幸 1丁目

