



2015年11月(平成27年)

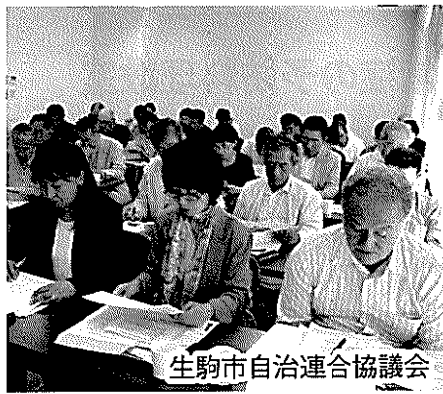
発行 桔梗が丘自治連合協議会  
連絡先 桔梗が丘公民館内  
TEL 65-1206  
FAX 65-1206  
Eメール kikyou-ko@emachi-nabari.jp  
5,677世帯・13,921人  
(2015年10月1日現在)

### 生駒市と島ヶ原協議会

#### お助けセンターで来訪

#### 実践のノウハウを研修

桔梗が丘自治連合協議会のプロジェクト事業「お助けセンター」の活動が本格化し、新聞報道やホームページで紹介され市の内外から注目されている。このほど生駒市と伊賀市島ヶ原地区の福祉関係者が公民館を訪れ、お助けセンター事業の運営の実態とノウハウを研修した。



生駒市自治連合協議会



島ヶ原地区まちづくり協議会

奈良県生駒市自治連合協議会は9月26日、市職員を含む60人が訪れた。生駒市は人口12万人1千余人、4万8千世帯、高齢化率23.9%(平成26年4月)。江戸時代に生駒聖天と宝山寺の門前町で発展し、昭和には大阪のベッドタウンとして発展した。何代も続いてきた世帯と初代世帯が住んでいて、高齢者率が35%に至る地区も有る。そして新興住宅地では団塊の時代

が満ちつつあり、高齢者の福祉での課題が多いようだ。同市は住居地に坂道が多いので高齢者がひざや腰を痛めるのが多いそうだ。お助け事業は欠かせない課題であり桔梗が丘の現状を知りたいと訪れた。伊賀市島ヶ原地区まちづくり協議会福祉部会員の、女性4人を含む12人が10月4日に公民館を訪れた。平成の合併で伊賀市に統合した。人口2315

人、80.2世帯で高齢化率40%(平成27年8月)を超えている。森林の面積が8割を占めているものの輸入材の影響と少子高齢化で産業から遠のいてしまった。住民は何代も続いてきた家が多く近所同士で「これ食べたいら」と深い交流とお助けが続いている。今は組織でのお助けは無いが少子化が進むと地区内だけでのお助けはむずかしく、広域で組織化した運営が必要と思われるので、組織化のお助け事業のノウハウを知りたいと訪れた。桔梗が丘は生駒市と島ヶ原地区とも、自治連合協議会の発足当時から経緯を説明した。お助けセンターに関しては、プロジェクト設立まで事業化の是非の討論を重ねプロジェクトを立ち上げた。試験施行では採取する項目を明確にして進めた。ニーズ・価格・運営・人員・マネーなど項目は多ければ本格運用がスムーズに運用できた経験をした。本格運用の開始までにマニュアルを書類化し、支援スタッフの誰もが同じ技能と手順でのサービスを目指した。また依頼から作業完了までを時系列に記録して管理・保存のシステムを採用したことなどをノウハウとして伝えた。依頼者向けにも「ご利用の手引」を渡し、支援の内容や手続きなど理解を求めた。最後にシルバー人材センターとの関係、配食、移送などの質疑があった。

### 桔梗が丘地域フェア

#### 自治連合協議会の活動を披露

11月29日(日)公民館で

桔梗が丘自治連合協議会が発足から12年を迎えています。その活動の評価は高く県内外の協議会から研修に来られています。住民の皆さまには本紙やホームページでお伝えしていますが、より詳しく知っていただくとうと「桔梗が丘地域フェア」を開催します。5部会、6プロジェクト事業のこれまでの活動をプロジェクト、パネルで説明します。また各ブースでは詳細な説明を係員がいたします。皆さまのご来場を、お待ちしております。

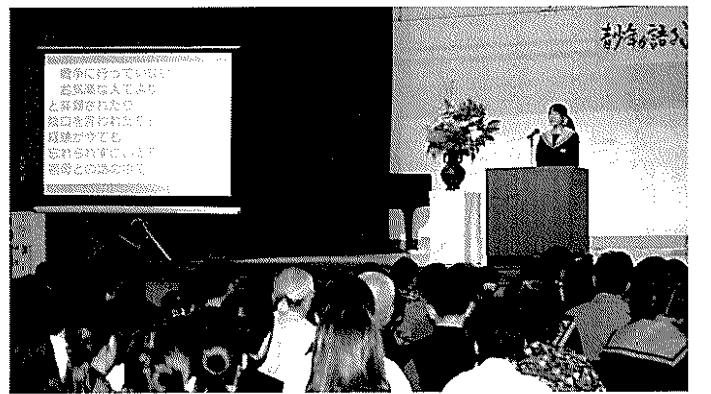


公民館展でのパネル

### 辻莊平さんが入賞

#### 名張市美術展覧会で

第58回名張市美術展覧会が9月30日から5日間丸の内総合福祉センターで開催された。4部門に162点の応募があり努力賞以上の54点が選ばれた。桔梗が丘から11点の力作が入賞した。  
【絵画の部】▼教育委員会賞「晩



### 自分に強く

#### 心のおもひ発表会

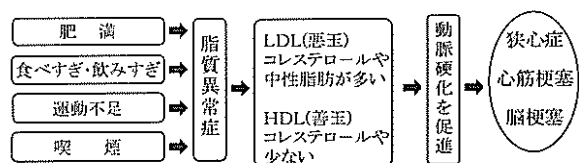
桔梗が丘連合協議会・教育文化部会が主催の青少年が語る「こころの思い」が、10月24日の公民館展で開催された。今回は第19回。開会前から期待する人たちが、会場の講堂に準備された260の席が、ほとんど埋まった。若い人の考えを聞きたいと毎回楽しみにしているファンもいるという。

秋の御嶽山麓」辻莊平さん(5番町)  
▼岡田文化財団賞「遊泳」小牧洋介さん(5番町)  
▼努力賞「幸子のお花畑」浅野幸子さん(1番町)  
【書道の部】▼努力賞Ⅱ「李白之詩」東幸代さん(8番町)、「良寛詩」亀井佳子さん(5番町)、「臨楷書千字文」道岡陽乃さん(4番町)

桔梗が丘内の、小学生9人・中学校生6人が発表した。夢、家族、学校生活など小中学生の身近な題材を選んだが、小中学生の2人が戦争は無くして欲しいと訴えた。終戦から70年の今、小学生の挑戦に聴衆は注目していた。中学生では、普通では話したくない題材を選び堂々と発表した。一人は自分の容姿で苦しんでいたが、友だちに明るく思いを伝えることで周囲の話題になつていないことを知った。勇気ある行動で悩みが消えた話に拍手が送られた。もう一人は、弟が成長に支障があつても、いつも周囲を明るくするのはなぜなのかと問答の末、笑顔にあることを知る。そして自分の笑顔は心から笑っていないと、弟から教わつた体験にうなづく人もいた。どちらも自分の弱さを真摯に受け止めて親や周囲の責任にしないで、自分が変わらなくては、の経験談に拍手が多かつた。この会場では「近頃の若い者は・・・」禁句である。

【写真の部】▼選考委員会奨励賞「風の悪戯」佐藤政宏さん(1番町)  
▼努力賞Ⅱ「朝陽煌く」吉田以彦さん(1番町)、「楽しい光景」北林俊英さん(7番町)  
【美術工芸の部】▼教育委員会賞「羊牧場(ニードルフェルト)」渡部幸代さん(南1番町)  
▼おきつも文化賞「鯛・落とし込み竿」上野博也さん(6番町)

## 脂質異常症の予防料理教室



健康推進部会が生活習慣病の予防料理教室を続けている。平成27年度第2回は「適正な体脂肪を保つ」をテーマに9月29日に桔梗が丘公民館で開催し

### 自分の食習慣をチェックして改善しましょう

- |                          |   |                    |
|--------------------------|---|--------------------|
| 質問1 おかずは脂肪の付いた肉が多い?      | → | 脂身の少ない肉や魚、大豆製品を食べる |
| 質問2 揚げ物をよく食べる?           | → | 焼き物・煮物を増やす食事に      |
| 質問3 食べるのが人より早い?          | → | 意識してよく噛んで過食を防ぐ     |
| 質問4 スナック菓子など油の多い菓子が好き?   | → | カロリーの高い和菓子を避けて食べる  |
| 質問5 外食が多い?               | → | 1日の他の食事を低カロリーに、抑える |
| 質問6 砂糖の多い飲み物をよく飲む?       | → | お茶や水などの低カロリーの飲料に   |
| 質問7 お酒を1日2合以上(日本酒換算で)飲む? | → | 1週間で7合以内に調整する      |

た。男性4人を含む18人が受講した。世の中は、生活習慣病の予防のCMで満ちあふれている。高価な補助食品に頼らず、毎日いただく食事の工夫で生活習慣病を予防して、病とは縁の無い日々を快適に過ごそうが狙いで開催してきた。今回は「脂質異常症」の予防のレシピを用意。焼きコロッケ、春雨サラダ、もやしとキャベツのスープ、牛乳菓子でまとめた。バリバリ働いていた中年の頃に気をつけると言われた「成人病」が「生活習慣病」に替わっただけで、生命を犯す怖さは今も変わらない。特に高齢では、動脈硬化を促進して狭心症、心筋梗塞、脳梗塞につながる怖い病気だ。



講師から予防の説明

### 第3回は あなたの食事は予防食?

これまでの生活習慣病・料理教室は、予防と調理を重点に開催してきたが、次回11月24日(火)は、予防の座学のとカロリー値が表示されたバイキング料理で、数値を気にしながら食事する教室。生活習慣病の予防関心をもち自覚してもらうのがねらい。予約が必要。

### 公民館展2015

第31回桔梗が丘公民館展が10月24・25日に開催され多くの人が訪れた。この展覧会は、公民館サークルが日頃の研さんの成果を地区住民に披露するもので、毎年秋季に開催してきた。今回は105のサークルから舞台発表に27、作品展示に30が参加した。舞台発表では演奏9、合唱・歌謡・謡曲・和歌朗詠10、ダンス3、舞踊3、演武2の各グループが熱演。作品展示では、華道1、パソコン4、短

### 虫の音とクレーター 月と火星の天体観測会

桔梗が丘公民館主催のサイエンスメイト(科学の仲間)スカラベ(学習教室の名前で創造の意)の天体観測会が9月19日に開催され、参加した大人と子どもら45人が神秘的な星の世界に酔いしれた。

講師は天体の星に造詣の深いアストロフォーラム(天体の星の公開の意)が、初回から12年を務めている。仲間三重県や奈良県で講師を始めて31年を迎えるベテランだが、星を隠す気まぐれな雲には勝てないという。

公民館で観測のテクニックを、講師の説明と資料で学んだ。月のクレーターはいん石の衝突が原因で、欠けたところで山脈や谷がくつきりと観測できる。土星の環の正体は重い気体粒子、ゴミや氷であることも学んだ。



大口径望遠鏡で星の世界

桔梗が丘小学校に場所を移して天体観測を始める。お目にかかることはまず無い大口径の天体望遠鏡五台を、講師らを用意した。観測の星は月と土星。講師にセッティングしてもらいドキドキで望遠鏡をのぞく。あちこちで「ヤッター、すごいぞ」と感動の連続。講師の「土星の環をゲット」の声に子ども達が駆け寄り順番を待つ。鈴虫が鳴く中の楽しい天体観測だった。

また自治連合協議会が、5部会と6プロジェクト事業をパネルとプロジェクトで活動の様子を報告した。プロジェクトは200枚の写真を16分間にわたり映した。

公民館の職員が、ぜんざい400食、おにぎり220食、きつねうどん650食、パン類400食を提供した。喫茶コーナーでも会話でにぎわっていた。玄関前ではお買い得のバザーや市場ではあり得ない価格での野菜の販売に人が集まり盛況だった。

### 趣味の作品を展示 桔梗が丘一番町が

桔梗が丘一番町区は、趣味での作品を展示して観賞する区民同士の交流を深めようと、平成23年から「ちよつと趣味拝見」と名づけて町内の交流サロンいこいの広場で展示会を開催してきた。

今年は10月3・4日に第5回を開催。展示の作品は押し絵、ちぎり絵、布絵、刺し子、詩・絵など10人の力作38点を展示した。

今回初めての試みで観賞に来た大人と子どもが交流する場を子ども会が企画した。手作りのキーホルダー作りに挑戦。プラ板に好みの絵を描きオーブンで加熱して収縮させた。工作中には大人がヒントを示すなどで交流を深めていた。



プラ板に絵付



あの人の作品やわー