



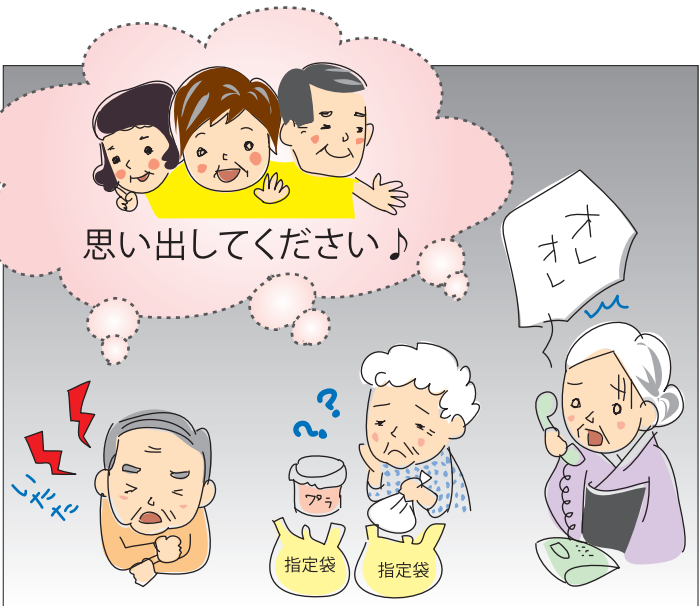
ききよう通信

2009年9月

発行 桔梗が丘まちづくり委員会
連絡先 桔梗が丘公民館内
TEL 65-1206
FAX 65-1206
Eメール kikyoku-ko@emachi-nabari.jp
5523 世帯・14124 人
(8月1日現在)

民生児童委員は あなたの支え

「敬老の日」が近づいてきました。桔梗が丘地区で行う恒例の「敬老の日」のつどいには例年、500人ほどが参加し楽しんでいただいています。今年、70歳以上の方は2227人。そんな中で、この参加者数が多いのか少ないのか、つい考え込んでしまいます。



「敬老の日」が近づいてきました。桔梗が丘地区で行う恒例の「敬老の日」のつどいには例年、500人ほどが参加し楽しんでいただいています。今年、70歳以上の方は2227人。そんな中で、この参加者数が多いのか少ないのか、つい考え込んでしまいます。

安らぎと生きる喜びを願う

さて、70歳以上のひとり暮らしの方を対象にした「シルバークンパ」、80歳以上対象の「高齢者のつどい」もあり、これら3つの集いすべてに参加できる方がいる傍ら、地区ごとに実施している「サロン」など、どれにも参加されない方々がおられることも事実です。

生じてこれまで通りに動けなくなっている方々がおられるのではないかが気が掛かりなのです。

今、社会問題化している「オレオレ!詐欺」など、さまざまな事件のターゲットは高齢者です。桔梗が丘地区でも民生委員にSOSの電話を掛けて難を逃れた例が何件もあり、周りに相談できる人がいることの大切さを痛感しています。

緊急に備え参加を

普通救命講習会
11月21日に開く

あなたの大切な人が倒れたとき、あなたは何ができますか。救急車が到着するまでのおよそ5分、あなたの処置で命を助けることができるのなら……名張消防署の協力で開かれる救命講習会にぜひご参加ください。希望者は桔梗が丘公民館事務局(TEL 65・1206)で受け付け

ます。日程などは次の通り。
【開催日時】11月21日(土)午前9時半
午後零時半、桔梗が丘公民館会議室。
【募集人員】20人。
【講習内容】心肺蘇生(そせい)法・三角布並びに止血法・異物除去法・AEDの取り扱いなど。

リレーまちへの思い

桔梗が丘の次の世代を担ってくれるであろう幼い子どもたちと「ききよう」

なかよしひろば代表
湯浅 栄津さん

ようなかよしひろば(第3火曜日午前10時から)と一緒に遊

ぶのを楽しんでいます。私も子育て真っ最中の時、近所の先輩から「今は大変だけど、これからが楽しみよ」と声を掛けられ、心をほっとさせてもらったことが、今お返しの意味でも何か手助けができればと携わらせてもらっています。子育て中のお母さんやチビっ子らが「ひろばで遊べて楽しかった」「友だちができた」「心がほっとして楽になった」など

子どもと楽しむ

どのひとときを持っていたらいいかな、と思っています。そして夏・冬の桔、ずせみナーでは小学生と「桔梗のおばさん」として一緒に学んだり遊んだりしています。どちらも手助けしてみようかなという協力者を求めています。一度のぞいてみてください。確実に若返る薬をいただいているようなものです。

大型プリンターを導入



一般利用(有料)も歓迎

桔梗が丘公民館にこのほど、横断幕や懸垂幕からポスター・チラシなどのカラー印刷もできる大判プリンターⅡ写真Ⅱが導入された。公民館展や夏季大学講座、健康まつりなど各種イベントで使用されるポスターなどの経費削減などが目的。一般利用も可能で、料金は下記の通り。使用法などの詳細は公民館(TEL 65・1206)へ。
【厚コート紙・一枚当たり】横断・懸垂幕用1辺当たり400円▽A1紙350円▽A2紙200円
【普通紙・同】横断・懸垂幕用1辺当たり250円▽A1紙200円▽A2紙150円。なお、横断・懸垂幕は61センチ・長さ5メートルまでプリントできる。

桔梗が丘で盛大に夏祭り

1万人が暑気払い



にぎわった綿菓子の模擬店

桔梗が丘地区恒例の「夏祭り」は8月22日、一〇三番町の商店街をメイン会場に開かれた。午後からは天候にも恵まれ、約1万人が過ぎ行く夏の一時を楽しんだ。

午前9時過ぎ、そろいの法被姿も勇ましく子どもみこしが町内を練って祭りムードも上々。

午後4時半に焼きそば・金魚すくい・綿菓子・から揚げなどの模擬店やフリーマーケットが開店。オープニングは、桔、ずセミナーで練習を積んだ小中学生の太鼓演奏、桔梗が丘体操会が

成果を披露、桔梗丘高校吹奏楽部のパレードで気分を盛り上げた。続いて、よさこいソーラン、勇壮な伊賀流真太鼓のほかジャズダンス、フラメンコや婦人会員の盆踊りで熱気は最高潮。

ファイナレは呼び物の「福引き」、同9時には幕を閉じた。

公民館展

来月24、25日に開く

第25回桔梗が丘公民館展は10月24日(土)・25日(日)の両日に開かれる。昨年は公民館の

改修工事で中止されていた。今年も各サークルの学習成果を披露する。

公民館展は24日午前9時50分に開会式があり、講堂はじめ全館で舞台発表、作品展示、お茶会、バザーなど。また、午後1時から「第13回青少年が語る

こころの思い発表会」が講堂で開催。桔梗が丘小・同南小・同東小・桔梗が丘中・北中の児童生徒が日頃抱えている将来の夢や思いを述べる。25日は午前10時から再開される。

生き生き 健やかに

～『桔梗が丘地区まちの保健室』から～

毎年夏が来ると「早く秋になってほしい」と思います。ところが、9月に入ってガラガラした空が、鰯雲のたなびく情景となり、朝晩涼しくなると、なんだか物悲しくなります。あれだけ早く涼しくなつて欲しいと願っていたのに……

「人間は勝手だなあ」と、自然は思っているかもしれません。

さて、暑い夏で体が弱っています。頭が重い、肩がこる、注意力が低下する、食欲がなくなる、眠れない、やる気が起らない――など、疲労の

夏の疲労は体への“黄信号”

症状はさまざまです。とはいえ、人によって感じ方が違うし、日頃の体の鍛え方によっても疲労の表れ方が違います。

疲労を蓄積すると慢性疲労につながり、抵抗力が弱まって、病気を引き起こす原因にもなります。疲れは、体が休息を要求しているサインと考え、「疲れたなあ」と感じたなら、十分な栄養を取り、ぬるめのお湯にゆっくり入り(自律神経の働きを整え、心身ともにリラックス)、ぐっすり眠

ることです。そして、翌日まで疲れを持ち越さないようにしましょう。

疲労を回復する主役は、自分の体と心です。復元力と抵抗力をつけられ、疲れにくく、回復しやすい体になります。酢の物料理やオレンジなどの柑橘(かんきつ)類、リンゴ、キウイフルーツといった果物は疲労回復を助けます。良質のタンパク質、ビタミン、ミネラルなど疲労回復に効果のある食事を積極的に取るようにしましょう。お互いに素敵な秋を迎えるために！

(同保健室職員・井戸本千枝子)

地球温暖化を考える②

今回は、我々が日常生活の中で、温暖化防止に少しでも役立つために、とりわけ家庭で何ができるのか考えてみたいと思います。

ここに掲げた表は、すでにあるような機会に目にしているとありますが、県の地球温暖化対策室はじめ各関係機関が提示している家庭でできる温暖化対策の主なものをピックアップしてまとめたものです。「表

生活のムダをなくそう



- 【表1】
- ★太陽光発電
 - ★燃料電池発電
 - ★ハイブリッドカー
 - ★省エネ家電
 - ★電球型蛍光灯

- 【表2】
- ☆冷房温度は28℃に設定
 - ☆暖房温度は20℃に設定
 - ☆エアコンフィルターの掃除をする
 - ☆暑さ寒さには着衣で調節
 - ☆シャワーをこまめに止める
 - ☆風呂は続けて入る
 - ☆冷蔵庫に詰め込み過ぎない
 - ☆洗濯はまとめて洗いを
 - ☆照明をこまめに消す
 - ☆テレビを見ないときは消す
 - ☆家電製品を使わない時はコンセントからプラグを抜く
 - ☆エコ運転を心掛ける

1」は大なり小なり費用がかさむかわり、大きな効果が期待できるものです。それに比べ、「表2」は誰もが少し意識すればできることです。その効果は微小で、一世帯で一年間に削減できる炭酸ガスの量は項目によって大小がありますが、せいぜい一項目で数十キログラム程度に過ぎません。しかし、一人ひとりでたかがしれた量でも全体では大きな削減効果となります。

「表1」の対策が外科療法だとすれば、「表2」の行動は生活のムダをなくそう。炭酸ガス濃度の増加や平均気温の上昇は、眼に見えてすぐには判るものではないかもしれませんが、理屈で分かっても実感はわかない分、つい他人事のようにとらえがちですが、地球の未来は、いま重要な分岐点を迎えているといえます。一人ひとりが真剣に、温暖化防止対策に取り組んでいただきたいと思うこの頃です。

(三重県地球温暖化防止活動推進員・坂口三三)

ききよう俳壇



まむし草妖しき影の生まれけり
新涼や葉ずれの風を連れて歩す
十三夜臥竜の松に乗りにけり
卵塔の頭を撫でて墓洗ふ
恙なしうさぎあるやも今日の月
天気予報外れて嬉し月上る
ぶだう食ぶ効ナは
おちよぼ口をして

中島 枝葉	学年の違いまじく運動会	米谷 昂
殿尾 千恵	満天下色つなし星流る	城山 勝紀
石原きり子	唐崎の松よ湖上は秋の風	山本 桜山
近藤 善子	物置けばすぐに隠れし昼の虫	中井 正寛
工藤 深雪	金銀のテープはためく稲田かな	朝日 和子
馬場 菜摘	吹いてみて意外音良き	佐野 紫香
土井 美尚	夕陽さす稲田に浮かぶ垂其杜	ひよんの笛 龜田 小蓼