

コミュニティ すえなり

広報

第101号
平成29年10月28日発行
広報部

URL <http://www.bma.biglobe.ne.jp>
(末成小・地域まちづくり協議会)
(宝塚市みんなのまちづくり協議会)

Email vr8az2@bma.biglobe.ne.jp

コミュニティすえなりと末成小学校 PTA は、平成 29 年 11 月 19 日（日）10 時より、末成小学校の運動場・体育館で第 18 回ふれあいまつり「コミュニティフェスティバル」を開催します。

運動場と南校舎（1 階）には、模擬店やフリーマーケットが出店。焼き鳥・焼きとうもろこし・たこ焼き・綿菓子・うどん・おにぎり・ジュース・パン・たこせん・ミルクせん・野菜・花苗・スーパーボール・手作りおもちゃ・雑貨・手作りアクセサリーなどの販売やゲームが行われます。

体育館では、こどもから大人まで多数の方が出演し、吹奏楽、ダンス、腹話術、歌、体操等の披露とビンゴゲームが行われます。各団体の活動を紹介する展示も行われます。皆様、おまつりに参加し、大いに楽しんでください。そして、出演者・出展者・出店者を応援し、人とふれあい、顔が見えるつながりをつくってください。（加藤 富三）

**第18回ふれあいまつり
コミュニティフェスティバル**

平成29年11月19日(日)
10時～15時(雨天決行)
末成小学校 体育館・運動場

大地震が発生したら あなたはどのように行動しますか？

日本列島は地震列島です。いつ、どこで大地震が起こるかわかりません。大地震が発生したら、あなたはどのように行動しますか？自宅、車の運転中、バスや電車等などの乗り物の中、店などの屋内、道路などの屋外、それぞれの状況に応じてどのように行動しますか？

大地震が発生したら、冷静に周囲の状況を見て自分の身の安全を確保することです。しかし、緊急時にはパニックとなります。少しでも危険回避ができるように、平時より大地震が発生したら自分の身の安全をどのように確保するか、その後どのように行動するかを家族と話し合っておきましょう。そして、いざという時に適切に行動できるように訓練しておきましょう。

コミュニティすえなり

の避難所運営委員会は、平成 30 年 3 月 18 日（日曜日）に末成小学校区内の皆さんを対象に避難訓練・避難所運営訓練を行います。皆さん、是非ご参加ください。小学生のみなさんも親子で参加して下さい。

避難訓練・避難所運営訓練

いつ 平成30年3月18日(日)
9:30～12:00(雨天決行)

どこで 自宅～末成小学校

介護予防・健康寿命をのばすために
地域なんでも相談～フレンド～
こつこつ体操・健康座談会

11月22日(水)

1月24日(水)

13時30分～15時

末成小学校 南館1階 多目的ホール

「ありがとう」
そして「さようなら」
大切な人の
終章を
ここに、宝塚飛翔殿で...

家族葬なら飛翔殿
安心・信頼の低価格葬儀を業界でいち早く実現した20年以上の実績。セレナスは、お気持ちを大切に日本の葬儀文化を守りつつ、安心と信頼を得られるご葬儀をこれからも低価格で提供します。

お気持ちにご相談ください
ご葬儀の相談・お見積り承ります。
ご希望の葬儀内容に合わせてお見積りいたします。

葬儀基本料金 60万円(税別) 葬儀の場金は20%割引となります。

メモリアルホール
宝塚飛翔殿 宝塚市小針5丁目9番82号 (中華学院前)
0120-51-0042 年中無休・24時間対応

医療福祉セミナー

9月20日(水)13時30分より末成小学校多目的ホールにて、福祉部主催のセミナーが『なんでも相談』における健康相談の一環として行われました。

この活動は生命保険協会からの助成金の一部を活用して開催されましたが、講師として田中クリニックの明渡 寛^{あけどひろし}先生にお越しいただき、「高血圧について」という演題で講演していただきました。当日は65名の参加者があり、身近なテーマでもあることから、熱心にメモを取っている方もありました。

講演の内容は高齢になると60~70%以上の方がかかるといわれる高血圧症は無症状のため看過されやすいが、これをそのまま放置しておく、これがもとで起きる動脈硬化による合併症の心臓疾患(狭心症など)や脳血管疾患(脳梗塞など)が誘発され、最悪死に至るとのこと。

そして心臓疾患、脳血管疾患両方あわせると死因のトップであるガンとほぼ変わらない数字になるという話を聞き、高血圧症の認識が変わりました。最近では週刊誌などで高血圧症に関して色々な情報が流されていますが、このような情報に惑わされずに血圧の高い方は血圧管理に注意して、生活改善特にバランスのとれた食事をとることや塩分の取りすぎに気を付けたり、運動を心がけるとともに、かかりつけ医に相談して薬を飲むことが必要と感じました。(福祉部 吉田哲彦)



御所川ごみ清掃活動実施(光明、末成の両コミュニティ共同作業)

9月28日午前8時、両コミュニティの役員、構成員の皆さんが末成コミュニティの事務室前に集合。用具の振分後両コミュニティの会長挨拶を合図に、末成小学校前交差点を境に御所川を南北に分かれて清掃作業を始めました

御所川南端(末成町南端市道交差点)から末成地区在要員16名が参加、御所川北端(福井町北端)から福井・亀井地区在要員15名合計31名が参加していただきました。これまでの御所川美化活動のわずかながらの成果と思えるゴミの投棄量の減少傾向にうれしく思います。作業はゴミの減量等により分別作業も含めて約1時間程度で終わりました。

この御所川清掃活動は年2回(9月・3月)光明コミュニティと共同で実施します。

皆様のご理解とご協力をお願いします。(環境部部长 広木 昭)



第47回 宝塚市立末成小学校運動会

9月30日、晴天の中、

「燃えろプライド かがやけ希望 歴史に残る戦いを」

のスローガンの元、運動会を実施することができました。約1か月間、練習してきたことを元気いっぱい、全身を使って表現した子どもたちです。

1年生は小学校での初めての運動会で、すごく張り切って演技していました。6年生では、最後の運動会であることを意識し、声を掛け合いながら心を一つにして演技を仕上げていく姿が見られました。また、準備や片付けにもよく動き、最高学年として皆の手本となる取り組みを見せてくれました。様々な係を担当し全体をリードする高学年の子どもたちの頼もしい姿が見られました。

大きな行事を通じて子どもたちの成長の跡が確かに見られたことを職員一同うれしく思っています。最後になりましたが、運動場の草ぬき、準備、片付け等と一緒に取り組んでくださった地域や学校応援団の皆様には、心より御礼申し上げます。今後も地域とともに子どもを育てる学校として取り組んでまいります。本当にありがとうございました。（宝塚市立末成小学校教頭 柴田 芳宏）



↑ 3年生競争	5・6年生騎馬戦	3年生表現	4年生競争	1年生表現
↓ 2年生表現	紅白応援合戦	3・4年生綱引き	5・6年生表現	優勝杯授与



第45回 宝塚市立末成幼稚園運動会

10月8日(日)「第45回 うんどうかい」を無事に終えることができました。雨で1日順延になりましたが、保護者、地域、来賓の方々にご声援と励ましをいただき、子どもたちは力を発揮することができました。感謝いたします。

4歳児は、初めてのうんどうかいにドキドキワクワク!! 元気いっぱい走り抜け、お兄さんお姉さんの持つタンバリンを笑顔でたたいてゴールしていました。

5歳児は、プログラムを紹介するアナウンスを大きな声で自信をもってお客様に伝えました。そして、友達と気持ちや力を合わせたリレーやソーラン節は年長らしい堂々とした姿でした。異年齢競技では、5歳児が4歳児を気遣う姿が見られほっこり心が温かくなりました。このような子どもたちの成長を今後の園生活につないでいけるように努めていきますので、温かいご支援をよろしく願いいたします。（宝塚市立末成幼稚園園長 蘭 充子）



《メタボと長生きの不思議》

(薬剤師 奥田 徳子)

健康てらこや

食欲の秋、秋から冬にかけては色々美味しいものが満載です。服装も厚手になり、つい体重が増えてしまう方も多いのではないのでしょうか。そこで今回はメタボのお話。肥満を表す指標の1つにBMIがあります。これは身長と体重との比率で「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で表され、18.5未満は痩せ、25以上は太りすぎと判断されます。また一般に「メタボ」と呼ばれるのは腹囲(ウエストではなくおへそ周り)が男性85cm、女性90cm以上であり、血圧(130/85以上)・血糖値(空腹時110以上)・脂質(中性脂肪150以上、善玉コレステロール=HDL40未満)の3つのうち2つに問題がある状態を指します。つまり、例えば155cm63kgで血圧・糖尿・コレステロールの薬をどれか2つ以上飲まなければならない状態だと「メタボ」と呼ばれる訳です。でもメタボの何が問題?実は、この状態だと血管が硬くもろくなりやすいのです。それは心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。またメタボな状態を招く生活習慣(食事や運動の習慣)は他にも様々な病気につながり寿命を縮めます。現役世代にとってはやはり注意したいところですね。しかし高齢者ではBMIと寿命の関係が逆転します。75歳を越すと特に筋肉が落ちやすくなり一時的な病気や怪我で数週間寝込むと、元の筋肉量に戻すには何ヶ月もかかるのです。骨折や人工関節置換の経験がある方なら「あ、そうそう!ギプス取ったら左右で足の太さが全然違ったわ!」と思い出されるのではないのでしょうか。筋肉は使わないと使えなくなっていきます。200gのステーキを食べてもタンパク質(筋肉の元)として身体に取り込まれるのは50g、高齢者ではその率も落ちていきます。サルコペニア(筋肉減弱)は全身的なフレイル(虚弱)を招きます。高齢になると歯や胃腸の問題で食事が減ってきますがタンパク質は心がけて摂りましょう。買い物・カラオケ・囲碁教室・散歩。毎日少しでも多く出歩きましょう。筋肉は脂肪より重いので体重は増えるかもしれませんが、高齢者にとって大切なのは身長と体重の比率(BMI)よりも筋肉量なのです。



- 選付金詐欺が多発!! 市役所・銀行から直接☎案内はありません。**
- 架空請求詐欺の被害が多発中!! 身に覚えのない料金請求は拒否する**
- 暗証番号を教えて!!は詐欺です ☎での問合せは絶対にありません。**

防犯のポイント 必ず誰かに相談する!だまされないので!!

11月12日(日)は宝塚市一斉清掃日です。

町内をお住まいの皆さんで綺麗に清掃する日です。

「コミュニティすえなり」は地域の皆さんのご協力をいただいて武庫川河川敷清掃活動を午前11時より実施いたします。集合場所=御所の前公園東武庫川河川敷

(注)雨天中止 問合せ先 コミュニティすえなり環境部 ☎74-6694

お知らせ

- 【福祉部】『**地域なんでも相談**』 毎月第2第4水曜日午後1時30分~午後3時まで未成小学校南館多目的ホールで皆さんをお待ちしています。
開催日 11月8日22日(こつこつ体操、健康座談会他)
各地区で開催されている『**ふれあひ喫茶・サロン**』にもお越しください。
- 【ルーム運営部】『ルーム』使用受付 皆さんの活動の場所を提供いたします。
毎月第4金曜日午後3時30分よりコミュニティ事務室で受け付けします。

【寺子屋すえなり】 寺子屋は学校登校日の毎月曜日午後2時30分より小学校南館コミュニティ多目的ホールで開いています。開催日11月6・13・20・27日 12月4・11日

広報102号(フェスティバル特集号)カラー版12月上旬発行予定