



志津南 news

志津南ホームページ
http://shizu373.net

志津南学区の人口 (8/31 現在)
世帯数 2,224 総人口 6,164 人
発行
志津南学区まちづくり協議会
Tel(fax) 077-507-6496
E-mail shizuminamimachi@gmail.com

昨年、立命館大学サービ斯拉ーニングセンターからまちづくり協議会に、学生と地域を結ぶ企画について申し入れがあり、スクールガード、ふれあいハウス絆活動、緑化ボランティアの3分野で協力がスタートしました。今年も同じ趣旨で「出あいプロジェクト」が実施されましたので、シリーズで報告します。(まちづくり協議会会長 中原勝一)

立命館大学

「出あいプロジェクト」

～はじめに～

立命館大学びわこ・くさつキャンパスでは、開学当初から「地域に開かれたキャンパス」づくりを各学部・部課や学生団体が、多様で多彩な地域連携を取り入れた教育、研究、社会貢献活動を展開してきました。特に立命館大学サービ斯拉ーニングセンターでは、学生と地域をつなぐ拠点として、主に地域参加に関する授業の展開、そしてボランティア活動の企画を行っています。



出あいプロジェクトのみなさん

当センターでは、昨年度より志津南学区内で「出あいプロジェクト」を実施しています。「出あいプロジェクト」とは、学生の地域活動に参加する最初の一步として、まずは地域と出あい、地域を知り、地域の方と交流を深めることにより、大学隣接地域との地域連携、そして学生のボランティア活動の活性化につなげることを目的としています。

今年度は①スクールガード②まちあるき③緑化活動④子育て支援の活動に取り組みました。参加した学生からは、「人とのつながりが強く、地域一体で防犯や緑化に取り組んでいることを初めて知った。」「大学に通う学生として、地域との交流は不可欠であると感じた。」といった感想が寄せられました。まだまだ少数ですが参加できておりませんが、今後も地域の方と共に、連携活動を進めていければと思います。

(サービ斯拉ーニングセンター主事 高橋あゆみ)



一昨年、追分南町内会が志津南学区に加入し、小学校の通学区と地域が一つの「まちづくり協議会」として名実ともに一緒に夢をかなえました。そこで敬老会開催方針を「美味しく食べて、落語を聴いて、懐かしい歌を合唱して皆でお祝いしよう」を掲げ、各町内から多く

の参加を目指して企画、実施しました。志津南学区も団塊世代が満70歳になり、過去最多の678人という対象者数となりました。追分鴨田・コージীগーデン・かがやきの丘各町内、追分南町内にそれぞれ送迎バスをチャーターし、遠方からの参加者に対応しました。また若草地区は送迎車「ふくちゃん」も活用しました。結果、台風接近の中、あいにくの小雨にも関わらず193人が参加しました。

社協上田会長の挨拶に始まり、来賓の善利健次草津市副市長、植村満子草津市社会福祉協議会副会長から祝辞をいただきました。このあと、垣根和子民生委員児童委員協議会会長から男性、女性の最高齢者の紹介と記念品贈呈を行い、長寿を祝いました。

と乾杯の発声で記念式典を終え、その後は楽しみの昼食タイムへと移り、互いの親睦を深め、和やかに過ごしました。12時20分より、お待ちかねのアトラクションへ移行しました。草津市出身の落語家・桂三風さん(桂文枝の三枝師匠の弟子)による時事ネタを豊富に盛り込んだアトラクションの後半は、村井教夫さんと早瀬正和さんのギターに合わせて懐かしい名曲「北国の春」や「青い山脈」等、青春時代を思い起こさせる歌7曲を合奏し大変盛り上がりました。付き添いの息子さんと一緒に歌う車いすのお母さんが印象的でした。

13時40分、予定を少しオーバーして全てのプログラムを滞りなく終え、社協の松崎大次郎副会長の閉会の挨拶で終了しました。帰りの送迎バスと送迎車「ふくちゃん」で、それぞれの町内まで無事に送り出されました。

敬老の日

志津南小で初の学区全体開催 出席者は過去最多の193人

志津南学区社会福祉協議会(上田恒章会長)は9月19日、志津南小学校体育館において平成28年度敬老会を開催しました。

の参加を目指して企画、実施しました。



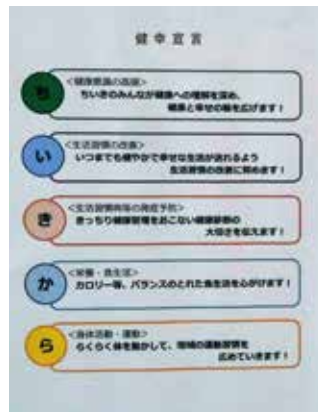
軽妙なトークで笑いを誘う桂三風さん



合唱で盛り上がる

今回は初めての学区全体開催ということで、準備段階から民生委員児童委員、各町内社会福祉委員、若草地区福祉委員、まち協理事會および志津南小学校の方々には多大な協力を賜りましたことを深く感謝するとともにお礼申しあげます。(福祉部会長 塩田洋太)

地域から健康と幸せの輪を



このシンポジウムでは、北京オリンピックピック陸上競技銅メダリストの朝原宣治氏を迎え、市長との対

「健康都市くまびつキックオフシンポジウム」が8月28日に草津アミカホールで開催され、市内14のまちづくり協議会が「健康宣言」＝写真＝を行いました。

談やパネルディスカッション等が行われました。そのあと市長が「草津市健康都市宣言」を読み上げ、それに賛同してまちづくり協議会連合会会長が代表し

「健康宣言」を行い、企業からも「健康宣言」がありました。

まちづくり協議会の「健康宣言」では、健康意識の高揚、生活習慣の改善、生活習慣病等の発症予防、栄

建設的な意見をヒヤリングから

まちづくり協議会（中原勝一会長）理事会は9月3日、10月から12月までの間に理事会で各種団体のヒヤリングを行うことを決めました。

各種団体の活動内容につ

養・食生活、身体活動・運動の5項目が謳われています。

これを機会に、みんなが健康で幸福に暮らせるようなまちづくりを、さらに進めていきたいと思います。

いて説明を受け、活動の活性化に向けて建設的な意見を引き出すというものです。

最優秀賞に八田さん

交通安全・防犯絵画

交通安全委員会（堀切あつ子委員長）は9月10日、市民センターで、夏休み中の小学生から募集した交通安全と防犯絵画応募作品51点を審査、最優秀賞の八田麻央さん（5年）の作品を選出しました。また、まちづくり協議会会長賞には中村咲菜さん（5年）、市民センター賞に林鱗太郎さん（5年）、交通防犯委員長賞に山元瑠璃さん（3年）の作品が選ばれたほか、優秀賞には9人の作品が選ばれました。



全作品は9月24日まで市民センターロビーに掲示され、17日に表彰式が行われました＝写真＝
最優秀賞作品は、歩きながらの携帯電話は危険です

と訴える作品で、コピーが各町内会の掲示板に掲示されました。いずれの作品も

ちょっと上を目指してPCの学び



志津南市民センターは、志津南シニアのつどい事業として「まちづくり」に役立つ「パソコン講座」を9月14・15日の2日間、吉田知津子さんを講師に実施しました＝写真＝



町内の役員になった時などに役立つという思いから、参加した10名の受講生は、熱心に学びました。今回のテーマは「ちょっと上を目指すパソコンテクニック」ということで、初日午前は「ワード」を使い、なぜ文の頭がズレてしまうのか？理由を知った上で、効率よくバランスの取れた文書を作成する方法を学びました。

午後からは、「写真」について、画像の入った文書作成のポイントや、画像サイズ・ワード上での画像編集・トリミング等のテクニックを学びました。続いて2日目は、「エクセル」機能について、予め用意された資料を元に、データの便利な貼り付け方法・列幅の変え方・リンクの仕方など沢山の技術を学びました。

趣味悠々



パッチワーク：「アンと花籠」
縦 160センチ
横 160センチ
制作：土谷阿以子 追分南6丁目



ひとこと 60回記念の草津市展に出展。かわいい孫のために愛情込めて作りました。人の目に触れることがなかった作品を沢山の方々に見て頂けることが本当にうれしかったです。

参加した受講生は、今回新しく知る機能に感心しながら「質問もしやすい雰囲気、とても楽しかった」「学んだことを生かしたい。また参加したい」と話していました。

町内対抗種目にあがる歓声 スポーツまつり、400人が汗流す



体育振興委員会(仮家検委員長)は9月25日、志津南小学校を会場に第12回若草・岡本西地区スポーツまつりを開催、約400人が参加しました。写真。

層の人が気軽に楽しめるペタンクやスロインクビンゴなど9種のニュースポーツで、スポーツまつりの名に相応しい賑わいをみせました。

また町内対抗種目のグラウンドゴルフとティスコンは、朝早くから歓声のあがる白熱の展開となりました。後半の部は11時30分から



優勝の3丁目は満水リレーも1位

加種目、「拾って集めて正しく分別だ」「タンカを作って箱乗せ運び」などの町内対抗種目が行われ、応援者も旗やうちわを振り、「頑張れ、頑張れ」と選手と一体となって声援するなど盛り上がりました。

最後は、全員が大きな輪になり江州音頭。参加者は夏を思わせる日差しの中で、「つながり、今日は笑顔で楽しもう」のスローガンのもと、いい汗を流した初秋の一日となりました。

なお優勝は若草三丁目、準優勝は若草一丁目、三位は岡本町西でした。スポーツまつりの準備、運営にご協力頂きました地域の皆様、各種団体の皆様ありがとうございました。



<7>

保健用食品(トクホ)とか「機能表示食品」と包装に書かれたサプリは消費者庁届出済の一応信頼できるもの

です。サブリが今や眉唾ものも含めて巷にあふれ、流行するのは「衰えた体の機能を

み避け、思わせぶりで過剰な情景描写と購入を煽る仕掛けが目立ちます。ところが食品なので行政もよほどの問題がないと動きませ

ではサブリに惑わされない心得は?色んな人の話や経験談を聞く、科学的根拠が確かなものや消費者庁届出のものを使う、サブリ使用開始または中断後一定期間をおいて症状の有無を確かめる、生活や食事習慣を変えてみるなどがお勧め

です。ちなみに、筆者は老化による膝・腰・肩などの関節痛対策としてグルコサミンより高機能なN・アセチルグルコサミン(軟骨形成素材)を使用、そのお陰かどうか今は薬に過ごせていません。

高糖中学校(太田光則校長)は9月9日、第33回体育祭を開催しました。夏の暑さが嘘のような爽やかな秋、百花繚乱、咲き乱れる八色の花々をテーマに全校生徒がグラウンドに集うと、開会式では校長の挨拶に続き生徒会長の中田優理香さんが、「精一杯頑張ります!」と元氣よく呼びかけました。

サプリメント



サブリはDietary Supplementの略で、栄養素・ビタミン・アミノ酸やハーブ等の生体機能物質が手軽に摂れると謳った栄養&健康補助食品や飲料のことです。薬(厚労省所管)ではありませんが、機能的には薬に近く、有害性もあり得るの

「誰にもあるからです。サプリのCMを見ると「直ぐ活力が湧き、若返る」「一刻も早く使わないと人生損をする」と錯覚します。しかし、冷静に見ると確

実に効く等の誇大表現を巧みに避け、思わせぶりで過剰な情景描写と購入を煽る仕掛けが目立ちます。ところが食品なので行政もよほどの問題がないと動きませ

最終競技である全員リレーでは、クラスごとに作戦を立て、抜きつ抜かれつのデッドヒートが繰り広げられました。1分間パフォーマンスで見事優勝したオレンシ団が総合優勝をおさめ、大盛況の中、体育祭は終了しました。

それらのうち、保健機能食品(栄養機能食品、特定

食品)は「衰えた体の機能を

サブリが今や眉唾ものも含めて巷にあふれ、流行するのは「衰えた体の機能を

サブリが今や眉唾ものも含めて巷にあふれ、流行するのは「衰えた体の機能を

サブリが今や眉唾ものも含めて巷にあふれ、流行するのは「衰えた体の機能を

サブリが今や眉唾ものも含めて巷にあふれ、流行するのは「衰えた体の機能を

サブリが今や眉唾ものも含めて巷にあふれ、流行するのは「衰えた体の機能を

力強く

続いて、8つの団の団長と各クラスの代表がクラス旗を持って集まり、力強い選手宣誓を行い写真、

野菜たっぷりのメニュー

男の料理教室



「野菜たっぷり」のメニューは、1時間程ででき上がりました。1日摂取量の野菜、350グラムを実際に見て説明も受けました。「フライパンの取り扱い指導を受けたので家でもやってみる」と、初めて料理をしたという方の感想がありました。また、「野菜たっぷり」でヘルシーとの声も多

志津南学区健康推進員連絡協議会(岡敬子会長)は9月24日、市民センターで、男性のための料理講習会を実施しました。写真。男性

9名、女性4名が参加、和

リズムに合わせて元気に



今年も歌詞をプロジェクト

やすらぎ学級第4回講座が9月28日に志津南市民センター(公民館)で開催され、学級生31人が参加しました。「楽しく歌って明日も元気」と題し、講師にはお馴染み、音楽療法士の尾木八重子さんをお招きしました。写真。



当日は生憎の雨となり心配をしていましたが、学級生の出席率は高く、尾木さんの音楽をとても楽しみになっている様子が伺われました。

ターでスクリーンに映し出しながら、「昭和36年」の曲をベースに、数十曲の懐かしい歌を尾木さんの奏でるキーボードの伴奏とともに、学級生みんなで元気な歌声で熱唱しました。また、単に歌うだけではなく、リフレッシュユとして童謡を歌いながら、リズムに合わせて手拍子、足拍子を加え、脳も活性化！終始笑いが絶えませんでした。

29日に人権講座

志津南市民センター(公民館)は次の要領で「第一回人権講座」を開催します。
▽日時 10月29日(土) 10時~11時30分
▽場所 志津南市民センター大会議室
▽テーマ「共に生きる豊かな世界」

▽日時 平成28年10月20日(木) 10時~13時
▽場所 志津南市民センター
▽テーマ 高齢者に見られる「血管の老化現象」について
▽参加費 200円
▽申込先 志津南市民センター
▽締切 10月17日

健康講座開催

かがやきの丘老人クラブ「なごみ会」はかがやきの丘町内会の皆さんを対象に次の要領で健康講座を開催します。
▽日時 10月30日

13時30分~15時30分
▽場所 町内会館「きらり」
▽テーマ 高齢者に見られる「血管の老化現象」について
▽講師 あさの内科クリニック 浅野信行院長
▽参加 無料
▽連絡先 民生委員児童委員 員
山元順子090(9626)0064
浅野謙一090(6064)1704
多数のご参加をお待ちしています。

- ★資源回収
- 毎月第1・3日曜日
- ★若草1~5丁目町内会
- 毎月第2・4日曜日
- ★若草6~8丁目町内会
- 岡本町西町内会
- 毎月第2・4日曜日
- ★かがやきの丘町内会
- 毎月第1・3日曜日
- ★フォレストローズ子供会
- 毎月第2日曜日
- 毎月第2日曜日
- ★向山子供会
- ※回収品は古新聞・古雑誌・段ボール・古着

親子ふれあい広場 子供たちの笑顔がいっぱい



今回は、松浦広暉氏(ガッツ体操スクール代表)を招き、「親子たいそう遊び」を指導していただきました。写真。

前日からの雨が心配でしたが、皆の「行きたい」という気持ちで、雨雲を吹き飛ばし、82名が集まりました。

9月26日、志津南学区民生委員児童委員協議会(垣根和子会長)は市民センターで、未就園児と保護者を対象に、「親子ふれあい広場」を開催しました。

プログラムは、子どもも膝にのせた簡単な運動から次第にレベルアップしていきます。ヘリコプターは、お母さんも体力が要ります。まだ年齢的に無理な子ども

にも、お母さんに覚えてもらい、家で遊んで貰うことができます。親も子どもも一緒に、休憩の後はマット運動の前回りにもチャレンジしました。初めはこわごわ回っていた子どもたちも、回れた後は、笑顔満開でした。最後は、丸い棒に二人ずつぶら下がって「ロープウェイ」、みんな汗をかきながら元気いっぱい楽しかったです。遊びの経験ができました。

年に一度の開催ですが、子育てを頑張っておられるお母さん方の出会いの場を大切に支援し、今後も継続して取り組んで参ります。(民児協)

20日に料理講習会

健康推進員連絡協議会は「ママの効用」をテーマに料理講習会を次の要領で開催します。初めの方、男性も大歓迎です。

折々の記



高齢化社会の到来と言われたのは平成に入ってから間もない頃であったろうか、それから20年が経ち今日では超高齢化社会と言われている。日本人の平均寿命は男性が80・79歳、女性が87・05歳と年々伸び続け、60歳以上の日本の総人口に占める割合が26・07パーセントを占め、70歳以上の割合が19パーセントを占めている。

60歳以上の高齢者が日本の人口の4人に1人を占め、70歳以上が5人に1人を占めているのである。一方、健康寿命という言葉が最近よく耳にする。健康寿命とは「人が心身ともに健康で自立して活動し生

健康寿命

喜ばしいことではあるが、病に罹らず健康で長生きできるかという「健康寿命」を伸ばすことが重要であり、寿命の延伸ではなく、「健康寿命」をいかに延伸するかを考える必要がある。平均寿命と健康寿命の差をいかに狭めるか、超高齢社会を迎えた今まさに考えさせられる。

活できる期間」であると定義されている。日本人の男性の健康寿命は70・04歳、女性が73・06歳だそうだが、健康寿命を伸ばすには「適切な食事」「適切な運動」「適切な睡眠」が重要だと言われている。平均寿命が伸びることは

老いても生きがいや夢を持ち、笑いながら過ごし、美味しく栄養素のバランスが整った食事を摂り、活動的に運動を行い健康で豊かな老後を送りたいものである。(追分南 MT)