

ふるさと通信
TOMISATO

No.114

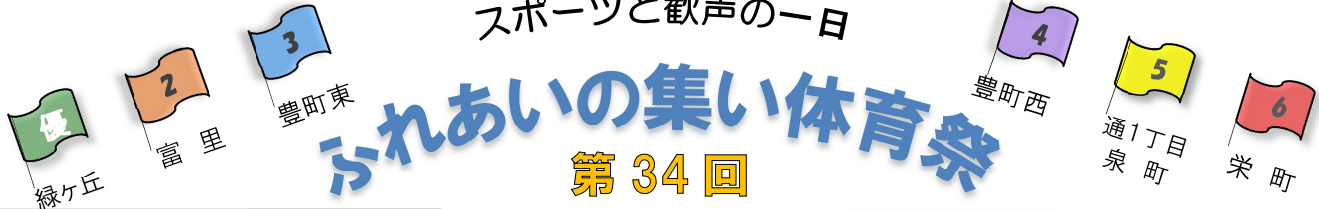
どんぶり

「富里地域ふるさと協議会」は、JR 柏駅から南柏駅に位置する 7 つの町会で構成されています。近隣センターを拠点に、町会の垣根を越えて、福祉活動や地域住民の交流を図り、住みよい生活環境づくりをめざして活動しています。

発行：富里地域ふるさと協議会・富里地区社協部会
http://www.fk-tomisato.net/

編集・制作：広報部 koho@fk-tomisato.net
お 問 合 せ：TEL 04-7173-9531 (富里近隣センター)

スポーツと歓声の一日



第 34 回ふれあいの集い体育祭が、10 月 18 日豊小学校校庭で開かれました。絶好の体育日和に恵まれ、7 つの町会から親子など 1,000 人余りが参加、19 の種目で熱戦を繰り上げました。町会対抗競技では、緑ヶ丘町会チームが優勝し、平成 24 年から 3 連覇 (25 年は雨で中止) を達成しました。

今年は親子が組む「デカパン競走」が新たに加わり、昼休みには「下駄飛ばし富里ギネス記録大会」が行われるなど、趣向を凝らした構成に。会場は、終日和やかな歓声に包まれました。

“裏方さん” が活躍

体育部員を中心に各町会から選出された実行委員約 120 人 (用具、スタートゴール、賞品、招集、放送など) が大会を支えてくれました。

・空気入れに汗だく

大玉に空気を入れようとしたら、コンプレッサーが故障。用具係が自転車のポンプで交代で空気入れ。「高齢者が多いので、だいぶ体力を消耗しました」



・ピストルの音で耳が…

スタートのさいの号砲は威勢がいいのですが、「1 レース打ち続けたらしばらくは耳が聴こえなくなって…」

・そろえるのが難しい

順位賞、参加賞などを用意し、当日は各選手に渡す賞品係。「参加賞は人数がつかめず、多すぎないよう、不足のないように用意するのが大変でした」

一等の方～ドゾ！参加賞はあっちです！山のような賞品との格闘が続きます



私達優勝しました



飛んでけ～！



「下駄飛ばし」の記録

子供 (13m20cm)
小野田虎人君 (栄町)
大人女子 (16m20cm)
青木麻梨子さん (豊東)
大人男子 (20m80cm)
小田原光輝さん (豊東)

第 32 回 文化祭



作品展示



こどもガーデ

ぐみ幼稚園園児の「おえかき」、などの多数の作品が展示されました。また、柏三小合唱部によるミニコンサートや、柏マジシャンクラブのマジックショーで、皆さんを喜ばせました。駐車場では、7 町会による模擬店が出店し、来場した人々で賑わいました。



ミニコンサート



町会の模擬店

秋はイベントが盛りだくさん

おでんの会 (10 月 21 日)



地区社協部会 10 月恒例の行事「おでんの会」が近隣センターで開かれました。ひとり暮らしのお年寄りに、温かい食べもので幸

せな気分を味わってもらおうという集いで、52 人が参加しました。食事の前に柏警察署のおまわりさんから「振り込め詐欺には十分に気をつけて」と呼びかけがあり、「かたくりの会」会員による詐欺を防ぐための寸劇では、ユーモラスな会話で笑いを誘いながら、被害の防止を訴えました。給食ボランティアの皆さんが用意したおでんを味わったあと、カラオケや踊りもあって、楽しいふれあいのひとときを過ごしました。

野外炊飯 (11 月 7 日午前)

社協部会の児童保健福祉部が中心となる野外炊飯が近隣センターで行われました。飯盒でごはんを炊いたり、炭火で焼き芋を作ったり、カレーを作る



野菜を刻んだり…。参加した 46 人の小学生は、社協部会や協議会の役員、委員、民生委員、子供会のお父さんやお母さんのサポートでサバイバルを体験。廃材をのこぎり

や、なたでマキにするのは難しそう。マッチで火をつける「訓練」に子供たちが群がる場面も。自分たちで炊いたご飯で作られたカレーライスの味は、また格別のようでした。小学生の参加が年々減ってきており、子供たちが多く参加できるための対策も必要のようです。

防災訓練 (11 月 7 日午後)

一方、午後からは防犯防災部が中心となって防災訓練が行われました。予定していた起震車での体験が車両の故障で中止となり、ビデオでさまざまな消防自動車の活躍を見たり、東部消防署員の指導で水消火器を使った消火訓練を受けました。



医療講演会 (10 月 24 日)

あなたも目指せ金メダル！
運動によるアンチエイジング

「ロコモ」ってご存じですか。「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)といい、加齢とともに足腰が弱って、歩行や立ち座りなどに支障が出

始める状態のことで、近い将来、歩けなくなったり、介護や介助が必要になる危険があります。そんな「ロコモ」をいかに防ぐか。そこで生活環境部では柏厚生総合病院の理学療法士菌田謙さん、植草泰憲さんを講師に迎え、近隣センターで講義をしていただきました。

歳を重ねると運動能力は低下していきますが、筋力だけはトレーニングで鍛えたり、良い状態を保つことができるのです。日常生活での運動といえば、やはり歩くこと。歩行と健康の関係を見ると、例えば寝たきりの予防のためには 1 日に 5,000 歩以上、メタボリックシンドロームを防ぐには一万歩以上が必要とされます。



70 歳以上の目標は
男性が 6,700 歩以上、
女性が 5,900 歩以上

歩くことは大切ですが、「トレーニングのためには”ややきつい運動”を。たとえば、ゆっくり歩きを 3 分・速歩きを 3 分と交互にくり返して 15 分、これを週 4 回行えば効果的。手軽な筋トレやスクワットを毎日行うのも。だれでもできるのは「片脚立ち」。片脚で左右 1 分間ずつ立ちます(転倒防止のために片手でつかまって)。これを 1 日に 3 回行うと良い」とのこと。

講演会には、高齢者を中心に 45 人が参加。講師陣の指導で全員の「立ち上がりテスト」と「5m 歩行テスト」が行われ、「自分の体力を実感し、これからの健康維持に役立たせたい」といった感想も。

床につかない程度に片脚を上げます。



動く機会を増やすためのアドバイスは

- ① エレベーターやエスカレーターを使わず階段を
- ② 万歩計を持ち歩き、1 日の歩数を実感
- ③ 仲間を作り、会話をしながら運動を
- ④ 歯磨きしながら、テレビを見ながら、など「ながらロコトレ」を

自転車運転講習会 (11 月 20 日)

ルールを守って安全運転！

自転車は幅広い年齢層で便利に利用されている反面、自転車に係わる法律について、分からないという方が多いという実情があります。防犯防災部では柏市防犯協会の事業の一環として、講習会を開きま



く解説してくれました。当日は曇り空の寒い中、33 人が熱心に受講しました。

柏市内の自転車に関係する交通事故は平成 27 年 10 月末現在、発生件数 346 件、負傷者数 345 人、死者数 1 人、重傷者数 52 人と柏市内では増加傾向にあるとのこと。

自転車の交通事故の一事例として、携帯電話を操作しながら無灯火で走行中、歩行者と衝突し、歩行困難となり後遺障害を負わせたもので、損害賠償額 5,000 万円を課せられました。自転車の点検には



「ぶたはしゃべる」と覚えて下さい(ブレーキ、タイヤ、反射材、車体、ベル)。

日頃から安全な運転を心がけ、ルールを守って交通事故に遭わないよう努めましょう！

自転車利用五則

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外
- ② 自転車は左側通行
- ③ 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る(二人乗り、並走運転、傘差しながらの運転、一時停止無視、飲酒運転、無灯火は危険です)。

歌声喫茶 (11 月 18 日)



みんなで 1 つの曲を歌い、人とのふれあいを感じることが出来る場所、「歌声喫茶」は、今回 7 回目。近隣センター 1 階会議室で行われました。鶴崎地

区社協部会長の「大正琴」と佐々木ふる協副会長の「ピアノ」の伴奏で、地域内外から参加した 80 人の皆さんが、コーヒータ임을挟んで、懐かしい思い出がいっぱい詰まった歌など、それぞれの青春時代にタイムスリップして大きな声で 27 曲も歌いました。「日ごろは大きい声で歌うことがないけど、きょうは思いっきり大きな声で歌い、リフレッシュができました。明日から又、頑張れます」(60 代の在宅介護を頑張っているご婦人)「思いっきり歌いました！身体が熱くなりました。声出しは健康と美容？にとっても良いです。次が楽しみです」(84 歳のご婦人)「50 年ぶりに歌っちゃったよ、昔を思い出しながら・・・、いいね～歌は」(76 歳の男性)

「皆さん、おおいに楽しんだ様子です。もっと多くの声を反映し、来年は年 2 回の開催を予定しています。」(地域ボランティア部)

グラウンドゴルフ大会 (11 月 14 日)

グラウンドゴルフ大会が、体育部の主催で柏三小校庭で行われました。あいにく小雨の降る天気となり、参加者は 33 人といつもより少なめでした。上位の成績は次の通り。1～3 位が同スコアとなりましたが、ホールインワンの数や年齢などによって順位が決まりました。

優勝 宮崎和郁さん (栄町)

2 位 今井新一さん (豊東)

3 位 福田 尊さん (豊東)

離乳食教室 (10 月 26 日)

児童保健福祉部では、保健師さん・健康づくり推進委員さんの協力で、大人の食事メニューから離乳食も上手に作ってしまおうという教室を開きました。会場の近隣センターには乳幼児を持つお母さんや、栄養や料理を学んでいる女子大生など 13 人が参加。「鮭の包み焼き」「かぼちゃのとり煮」「野菜たっぷりのみそ汁」などを作りました。わざわざ離乳食を作るのではなく、大人用に味付けする前に材料の一部を取り分け、やわらかくしたり、薄い味付けにして離乳食にアレンジするアイデアに、若いお母さんもうなずきながら調理していました。



ゆたか小まつり (11 月 4 日)



豊小学校の「ゆたか小まつり音楽発表会」が、同小学校体育館で開かれました。今年のテーマは『「協力」～心を一つに合わせよう～』。1 年生の「スペインのカスタネット、世界中のこどもたちが」、2 年生の「子犬のビンゴ、山のポルカ、世界が一つになるまで」など、1～6 年生が学年ごとに練習の成果を披露。参観のお父さんやお母さんから盛んな拍手を受けていました。

消防団員による講習会 (11 月 22 日)

AEDの使い方を知っておこう!



豊町ふるさと会館に AED を設置したことを受けて、救急救命の講習会を同会館で実施しました。柏市消防団第 2 方面第 8 分団 (豊町東町会、豊町西町会を含む地域を担当) で、救命講習の資格を持つ柏市消防団サポート隊が講師に。地域の防災に活躍する消防団員に、地元の人が学ぶというユニークな催しです。講習会で



は、倒れた人の反応の確認から始まり、119 番通報や AED 取り寄せなど回りの人々に協力を呼びかけ、心臓マッサージ、AED を使った心肺蘇生を試みるまでの手順を、ひとつひとつマンツーマンでの講習を受けました。AED は音声で操作説明をしてくれますが、講習会などで一度体験しておくことが大切。「身近な団員さんの指導なので、気軽に経験できました」と参加者にも好評でした。今後も定期的に開催の予定。

<<< 年末年始のスケジュール >>>

協議会の事業予定

介護者にシクラメン贈呈	12 月 24 日
協議会新年会	1 月 9 日
新春囲碁大会	1 月 24 日

町会の事業予定

＜栄町町会＞	
元旦祭	12 月 31 日～1 日
＜緑ヶ丘町会＞	
賀詞交歓会・防犯防災講座	1 月 10 日
＜豊町西町会＞	
親子餅つき大会	12 月 23 日
＜豊町東町会＞	
餅つき大会・梯子のり	1 月 10 日
ふるさと会館消防訓練	1 月 30 日

防犯協会年末パトロール予定

栄町町会	12 月 26 日
通一丁目町会	12 月 30 日
泉町町会	12 月 10 日
富里町会	12 月 26 日
緑ヶ丘町会	12 月 28 日～30 日
豊町西町会	12 月 25 日～29 日
豊町東町会	12 月 19 日

+++++ 編集後記 +++++

協議会の秋の 2 大イベント、体育祭と文化祭が、盛況のうちに終了しました。地域の人々が多数参加する催しでは、担当する専門部のほかに他の部や各町会の協力が欠かせません。体育祭の場合、サポートに当たる実行委員は 100 人を超え、大会を支えました。賞品や用具の準備や、当日の進行運営では、ハプニングも多かったようです。そんな「裏方さん」の苦労話の一端を 1 面で紹介しました。

今年も残りわずかとなりました。どうぞ良い年をお迎えください。

(広報部)