

# 南青葉だより 陽だまり

第16号 発行日：2023年7月1日 発行：南青葉台自治会 事務局

## ひだまりテラス（初回）

5月27日の午前中、第2公園を会場に、高齢者が家を飛び出して地域の人たちと交流できる場をつくり、子供や若い家族にも来てもらえるように40～50人位を目標に開催。



時には踊ったわ」と自然と手足を動かさせておられました。続いてグリーン・リーブスの皆さんが

最初はサザエさん体操で身体をほぐし、次は福祉委員会の踊りクラブが炭坑節等、「若い



歌詞を見ながら童謡等を会場の皆さんと一緒に歌いました。子供たちにはバルーンアートやスーパーボールすくい、そして大人も子供に帰れる



綿菓子を買って、最後は会場にいる全員がビンゴゲームで大盛り上がり。楽しい時間はあっという間、全ての演目が終了。

予想を上回る90人越えの大盛況でした。



皆さんの笑顔を見て無事に開催できたこと、そして何度も会場の草刈りや当日の警備他協力して下さった大勢の皆様、キッチンカーで応援に来て下さった和苺さん、大変ありがとうございました。

次回の予定；9月23日（第4公園）、11月25日（第5公園）

## お一人暮らしの高齢者の 「友愛訪問」を行いました

6月、お一人暮らしの後期高齢者97人を対象に、福祉委員と防災委員が一緒になって友愛訪問を行いました。コロナ禍の影響で3年振りの訪問となりました。住み慣れた地域で安心して幸せな暮らしができるように高齢者の自宅に訪問し、健康状況、日常生活上のお困りごと、災害時の相談ごとなどをお聞きしました。

お聞きしたお困りごとや不安などは、課題として今後の取り組みに活かしていきます

(福祉委員会・防災委員会)



## 自治会の活動状況と予定

6月11日	定例役員会
6月15日	廃品回収
6月18日	納涼祭実行委員会
6月21日	パソコン講座
6月24日	健康講座①
	4 組織連絡会
7月 2日	定例役員会
7月 9日	スマホ講座
	納涼祭実行委員会
7月20日	廃品回収
7月22日	納涼祭
8月13日	定例役員会
	スマホ講座
8月17日	廃品回収
8月26日	健康講座②



## 南青葉台健康講座②

【日時】 令和5年8月26日(土)  
10:00~11:30

【会場】 自治会館 2階

【お問合せ】 自治会 事務局  
佐伯まで

＜内容・タイトル＞

「口腔ケアについて」

＜講師＞

花王株式会社

## 赤十字募金を行いました！

今年度の事業計画に基づき、自治会費より一括して5万円を、日赤大阪支部へ納入して参りましたのでご報告いたします。



自治会 LINE



## 編集後記


対話型 AI ソフトに「体を動かしたり、歌を歌ったりすると気分が爽快になるのはなぜ？」と聞くと、「身体的な効果、心理的な効果、脳への刺激」という項目を挙げて、それぞれ説明した後、総括として、「体を動かしたり歌を歌ったりすることは、身体的な効果や心理的な効果を通じて、気分を爽快にする要素が多く含まれています。これらの活動は、ストレスの軽減や心身のリフレッシュにつながるため、気分が良くなる効果があるのです」…という、答えを頂きました。

## 加賀田地区の民話 第16話

いよいよ本格的な夏が始まりました。夏といえば『ガタロオ』でしょう。今回は、『ガタロオ』のお話をご紹介します。

「ガタロオ わたしらちっさい(小さい)時分にやな、よう親アな、チョウシノクチ(川が銚子の口のようにんや。ほたらな、チョウシノクチ行ったらな、がいて、滝畑までな、続いててガタロオにチョウシノクチの川はな、滝畑まで続いていたら離れへんちゆうてな。へで(それで)くわい(怖い)さかいな、そないにチョウシノクチへ行ったらあかんちゆうてゆうたんや。へで、わたしらな、そのちよつと上で、よう遊びましたわ。」



〇  ヒノツジ(昼寝)してる間に、よう狭くなっている所)へ泳ぎに行きましたよな、そのチョウシノクチにはガタロオ連れていかれるちゅいましたわ。このるっていわれましたわ。ガタロオ吸いつ

「ここらかてな、ガタロオちゅものな川にいますわな。大きなガタロオいてましたんやな、昔はな」  
平成4年刊行「加賀田地区の民話」市教育委員会発行より  
皆さん、もうガタロオの正体お分かりになりましたよね。



## 「なかよし喫茶」再開しました

長らく休止していた「なかよし喫茶」を、5月7日より再開しています。(毎月第1日曜日午後1時～)コロナ蔓延期間中のストレスも幾分か解消されたように感じております。6月4日の第2回目は従来の喫茶や居住者が描かれた画の展示の他、新たに「健康吹き矢」の体験会を実施しました。



吹き矢は一連の動作から蠟燭を吹き消すような要領とする体力を必要としないレクリエーションです。この吹き矢式呼吸の健康効果は、脳の老化防止・動脈硬化、心筋梗塞の予防・糖尿病の予防等々約19もの健康効果がうたわれています。今回の体験会に参加の方々には、とても興味を持たれ楽しんでいただけました。

7月以降も継続実施していきますので、楽しみの場・健康への一助として、ご近所・お友達を誘っての来館をお待ちしております。(福祉委員会)



## クラブ・同好会活動のご紹介

### 〈ラジオ体操〉

5年ほど前、南青葉台公園で、ジョギングの後ラジオ体操やストレッチをやっておられる方がいらっしゃいました。それを見た方々が集まり、活動を始めました。もちろん毎日6時半から（但し、悪天候の日はお休み）、皆そろそろ15人ほどで、目的は、美容・健康・長寿。

ちょっと雨が危ぶまれる5月29日(月)取材をさせていただきました。6時15分ごろからひとりふたりと来られ、6時30分には11人の方々が集まり、スマートフォンの音に合わせてラジオ体操第一続いてラジオ体操第二を、さすがに滑らかな動きでされていました。その後、独自のかかと上げ運動を20回。



皆さんに、続けられているのはどうして?とお聞きしたところ、自分の健康管理・みんなとの楽しいコミュニケーション・お互いの健康状態の把握・何といても朝の太陽の光を体いっぱい浴びて一日が始まる爽快感とのお答えでした。

いかがですか?あなたもご都合のいい日に覗きに行かれませんか。



### 〈リズム&ストレッチ〉

30年程前、仕事を持っている人たちが、健康維持とストレス解消を目的に、週に一度、夕食後自治会館に集い、25人ほどで3B体操（ボール・ベル・ベルターを使用する健康体操）を始めました。活動はレオタードを着て行い、市のスポーツ大会にも出場しました。その後、クラブ員それぞれの生活スタイルの変遷や高齢による体調の変化などにより、会員が減り、現在講師さんを含め4名で、齢を重ねつつのんびりと楽しんでいきます。



このクラブで、できることの喜びを感じ、体がすっきり気分爽快、明日への活力を培っています。これからも続けていきたいとお話でした。

現在は、講師さんのご指導の下、床に寝転んで、皆さんの力強い掛け声で全身のストレッチを楽しんだ後、音楽に合わせて、プリッツ（伸縮性のある布を編んだ紐）を使い肩、肩甲骨、腕回りなどをほぐされていました。

