



南青葉だより

# 陽だまり

第17号 発行日：2023年9月1日 発行：南青葉台自治会 事務局



## 納涼祭開催！

7月22日（土）に、4年振りとなる納涼祭が南青葉台公園で開催されました。久しぶりの納涼祭とあってたくさんの方々が参加され大賑わいでした。

午後5時半になると、河南高校和太鼓クラブ「地車」の皆さんの呼び込み太鼓のドンドコの鼓動で「さあ今から始まるぞ」とその場に居た皆の心が一気に上昇していきます。ゆかた姿の子供たちも大勢集まって来て、子供盆ダンスから始まり、次に盆踊りクラブが踊って、「響会」の音頭取りに合わせて会場の皆さんも加わり、「今まで待っていたよ」と言わんばかりに笑顔で踊り続けました。

一方、飲食屋台では早々と売り切れ店が続出したり、行列ができたりと、夜店も大反響。司会進行を担当して下さったスタッフの抜群のセンスと張りのある声で場内は最高潮に、そして抽選会へと続き、開催時間の最終盤まで名残惜しむように踊りあかしました。

無事に終わることが出来たのも実行委員の方々、電気工事担当の方や大勢のボランティアの皆様のお陰です。「今日は楽しかった」との声で頑張った甲斐がありました。本当にありがとうございました。



## 敬老の日に寄せて 9月18日（月）

南青葉台には、今年で65歳以上になられる方が、815人おられます。ご長寿、おめでとうございます！

これからも、ご健康には十分お気をつけられ、生かされた人生をお元気に楽しんでください。

ところで、敬老の日（祝日）とは別に、老人福祉法では9月15日は「老人の日」、15日～21日「老人週間」と制定されています。自治会では、敬老の日に70歳以上の方に細やかなお祝いの品を、お届けいたします。しばし来し方に思いをさせ、行く末に楽しみを見出しつつ、ほっこりとお楽しみください。

100歳～	0人
95～99歳	10人
90～94歳	43人
85～89歳	94人
80～84歳	214人
75～79歳	212人
70～74歳	160人
65～69歳	82人

（令和5年4月末現在）

### パソコン講座を開催しました

6月21日、3名の方にご参加いただきました。  
ワープロソフトを使って、日記を作ることに挑戦しました。  
次回は趣向を変えて実施したいと思います。



### 自治会の活動状況と予定

8月 6日	4組織連絡会
8月13日	定例役員会
8月17日	廃品回収
8月20日	スマホ講座
8月26日	健康講座②
9月10日	定例役員会
9月13日	敬老祝賀会 (むつみ会)
9月21日	廃品回収
9月23日	ひだまりテラス (第4公園)
9月27日	パソコン講座
10月 8日	定例役員会
10月19日	廃品回収
10月28日	健康講座③



### 「南青葉台自治会」専用 SNS

総務省の「自治会活動デジタル化  
実証事業」に参加しています。  
是非ご登録下さい。

※スマホからアプリをダウンロード



i-phone



<以下のことができます>  
閲覧板やイベント情報の確認、サークル活動の情報発信、ご近所のコミュニケーションのきっかけづくり、災害時の情報共有や安否確認等

### 編集後記

河内長野市ホームページ掲載の令和5年版河内長野市統計書によると南青葉台の高齢化率は50.7%、河内長野市は36.3%（令和4年12月末）となります。日本の高齢化率は29.0%（令和5年版高齢社会白書、令和4年10月1日現在）で世界一、南青葉台は高齢化の点で先進地域です。

日本の福祉政策は、地域包括ケアシステムの構築が最重要課題とされているようで、南青葉台自治会も健康講座などでそのシステムの一翼を担っているといえます。



## 加賀田地区の民話 第17話

日頃バスを利用されている方はご存知でしょう。河内長野駅前<sup>の</sup>の6番乗り場から南青葉台行きのバスが出ますが、同じ乗り場から「神納行」と言うバスが



出ています。このバスは加賀田に着きます。

今回は、神納についてお話ししましょう。

「神納のいわれ このな、加賀田のコウノ(神納)のいわれはな、川向こうやけどな、あの下にチョウシノクチちゅう川がありますんや。その加賀田川のチョウシノクチから、昔、後光(仏の体から発している神聖な光)がさしてな、神さんみたいな赤ん坊をひらいあげて(拾い上げて)そのお人をまつたんだすんやって。そいでに神納『かみおさめる』ちゅうてな、ムラの名になってんやって。この神納める(と書く)コウノちゅうのはな、わりかたないんですって。わたし子供の時分に聞いたんはな、チョウシノクチちゅうてな、あつこからな、滝畑までずーっと流れていくつていいますんやな。ほいでそれからコウノつてムラができたつていいますんやけどもな。その神さんはここでまつてましたけどなあ、あこの加賀田神社へいきましたんやちゅうてな。



わたしこの生まれでな、母からこの話聞きましたんやけどな、私の母はそのコウノから来てますんやけどな。へて、その母の時代は加賀田神社に寺子屋ちゅうておましてな、学校も何もおまへんで。へて、寺子屋に習いに行った人ですわ。」

平成4年刊行「加賀田地区の民話」市教育委員会発行より抜粋

## 「南青葉台健康講座」第1回目を開きました

6月24日、自分で始めるフレイル予防について包括支援センターの保健師をお招きし、お話をお聴きしました。会場がいっぱいになる程の大盛況で皆さんの健康への意識の高さに驚きました。

大切な事は ①ウォーキングなどの運動 ②三食しっかり食べる事 ③お口のケア ④社会との繋がり。途中「サザエさん体操」で身体をほぐし、分かりやすい話を真剣にお聴きし、最後のアンケートには、次回の開催と継続を希望する多くのお声を頂き嬉しい結果となりました。

(次回開催日 8月26日 口腔ケアについて)

<アンケート結果>

【感想・意見】

・フレイル予防やっぱり必要
・非常に良かった。是非続行願います
・いいお話でした。家から出る機会になった。また参加します

【聞いてみたいベスト3】

1	薬との付き合い方
2	認知症
3	血圧



## クラブ・同好会活動のご紹介

### 〈リフレッシュ同好会〉

毎月第2・第4火曜日の10時から1時間半、会館の2階にて皆さんで楽しく体操をしています。

体操の内容はストレッチ、リトミック、手足指を使った頭の体操、ロープやポールを使ったストレッチ、スクワット、腹筋、簡単なステップなどなど...

運動不足解消やストレス発散、肩凝り、腰痛予防の為に皆さんで合間にお喋りもしながら楽しく体を動かしています。



### (ダンスレッスン)

同じく毎月第2・第4火曜日の11時半から1時間ダンスレッスンをしています。

ジャズ、ヒップポップなどのフリーダンススタイルです。

腹筋や腕立て、ターンの練習などダンスの基礎も含めて邦楽や洋楽のリズムに乗せて楽しくレッスンをしています。

### 〈プラスワンゴルフ同好会〉

平成20年4月に発足してすでに15年が経過、今年7月に天野山CCで90回大会を行いました。

【ゴルフの腕前プラス1】 【友の数プラス1】 【街の輝きプラス1】 ゴルフコンペを通じて「親睦を深め人とのつながりを作り南青葉台の街を明るくしましょう」というのが目的です。

現在の会員は女性3人を含む26名(平均年齢77歳)、最高齢は86歳です。定例コンペは原則として3、5、7、9、11月の第1金曜日で12月はクリスマスコンペを開催しています。クリスマス大会の景品は家族への日頃の感謝を込めた品を用意し、とても喜んでいただいています。



会社をリタイアされた65歳以上の方が地域で友を見つける場でもあり、実際に会員の人たちが南青葉台の福祉委員会や防災委員会などのボランティア活動に参加されています。入会してみようと思われる方は、是非とも下記世話人にご連絡ください。

今年度幹事 山口善章  
田村勝之