



Verde 緑広報

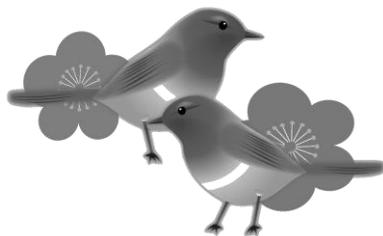
NPO 法人 **緑・ふれあいの家**
(緑地域活動協議会)
理事長 久木 勝三
広報委員会
大阪市鶴見区緑 3-3-3
電話 (06) 6915-6333

NPO法人 緑・ふれあいの家

新年互礼会



1月12日、京橋の「大北京」にて、NPO 法人 緑・ふれあいの家の「新年互礼会」が今年も盛大に開催されました。本会は、協力団体皆さんや日ごろお世話になっている議員、行政、企業、団体の皆さまに参加していただき、関係者との交流を通じて地域の一体感をより高めることを目的としております。当日は、物故者に対する黙とう、国歌・市歌斉唱の後、福岡事務長の開会宣言によりスタート。冒頭、久木理事長から昨年一年間の様々な活動に携わった関係者の方々への感謝の言葉と、今年も関係者一同が一致協力して地域活動を盛り上げてゆく旨の主催者あいさつがありました。続いて、来賓を代表して、萩鶴見区副区長さまからごあいさつ、河合鶴見消防署長のご発声による乾杯の後、仲福祉文化部長の司会進行で歓談に移りました。参加者の皆さんは、新年の挨拶や地域の話、今年の抱負などを語り合い、賑やかな雰囲気の中で盛会のうちに閉会となりました。短い時間ではありましたが、今年も皆さまで交流を深めていただき、有意義な会となりました。



成人の日 記念のつどい

1月12日、鶴見区民センターで新成人を祝う「成人の日 記念のつどい」が開催されました。今年緑地域で成人を迎えられた43名の皆さん、おめでとうございます。自分の行動に責任の持てる素晴らしい大人になることを願うとともに、ご活躍をお祈り申し上げます。



町会名	男性	女性	計
1北町会	5名	6名	11名
1中町会	2名	4名	6名
1南町会	3名	2名	5名
2町会	5名	5名	10名
3町会	4名	1名	5名
3西町会	0名	5名	5名
4町会	1名	0名	1名
計	20名	23名	43名

緑ボランティアクラブ 活動参加者(クラブ員)募集

NPO 法人 **緑・ふれあいの家**ではより良い暮らしの為に、地域づくりや助け合い活動にご参加いただける方を募集しています。「自分が暮らす地域のために何かしたい」「退職したので時間が出来た」「こんな条件ならお手伝いできる」と言う方は、ぜひ事務局までご連絡ください。
NPO 法人 **緑・ふれあいの家**で実施している事業の一部は、有償ボランティア制度を導入しています。「緑ボランティアクラブ」は、有償ボランティアとして、活動を担う人が集まっているグループです。

皆さんご存知ですか？

あと、5年後には65歳以上の人は、30%以上となります……!!

最近では近所のお付き合いが少なくなり、助け合いも徐々に減っている状況です。

○ちょっと様子がおかしいわ!?

・声かけで安否の確認をします!

・状況に応じ専門機関につながります!

これらの活動をされているのが、各町会のふれあい員さんです

発見・見守り・予防がキーワードです。



高齢になっても住みなれた所で、過ごしていただけるよう頑張っています!
困りごととはご相談ください。



ふれあい員さんについては、各町会長又は **緑・ふれあいの家**までお問い合わせください。

NPO 法人 **緑・ふれあいの家**

助け合いネットの部会

☎06-6915-6333

お問合せ先
NPO 法人 **緑・ふれあいの家**
管理部 有償ボランティア事務局 村治まで
☎06-6915-6333 大阪市鶴見区緑 3-3-3
midorihureainoie@hyper.ocn.ne.jp

緑・桜まつり 4/5(日) 開催 緑第一公園 通称「1北公園」

鶴見区青少年福祉委員主催

鶴見区新春リレージョギング大会

今年も参加しました!



1 月 18 日、今年も天候にも恵まれ絶好のランニング日和となりました。私は 4 回目の参加となりますが、例年の様な練習が出来ず、実際の練習は 2 日だけでした。当日は朝 8 時に会場に集合。私が参加するチーム名は、「グリーンカレー」。名前の由来は、私のカレー好きからです。今年も若者から年齢順で走ることになったため私の出走は 5 番目です。第一走者がトラック内に集まり 9 時ちょうどに号砲が鳴ると 150 人が一斉に走り出しました。トップで戻ってきたのは男子高校生。何と 9 分台! 早い! 私のチームも、11 分後半で戻ってきて貯金をつくってくれました。その後 3 人が走り、いよいよ私の順番です。時間的には予定通りになりました。タスキを受け取り、いざスタート! グランドを出て自分のペースで迎える最初の上り坂。まだまだ序盤のため、ここで力を使ってしまうと後で失速してしまいます。追い抜かれてもムキにならず、我慢して自分のペースを守ります。坂を上りきると今度は下り坂。その後はしばらく平坦

なコースが続きます。コースの途中で役員の方から、「がんばれ!」と声をかけられると、すごく力が湧いてきます。中間地点を過ぎるとまた上り坂。そして緩やかな下りが続いた後、最後の上り。ここをクリアすれば、あとは下ってグラウンドへ戻ります。何とか最後までペースダウンせずに第一走者(2 回目)にタスキを託しました。自分の時計では 12 分台と練習不足の割には、まずまずのタイム。その後、もう一人走ったところで、10 時 50 分となりタイムアウト。結果は 8 周で、順位不明のいつもの成績でした。私のチームは、このイベントそのものを楽しもうとする仲間ですので順位は殆ど気にしていません。でも手を抜いて走っているわけではなく、みんなそれなりに一生懸命です。楽しく参加できれば大満足。地域の仲間とこの様に楽しく健康的なイベントに参加できることを本当に嬉しく思います。準備いただきました運営スタッフの皆さまには心から感謝いたします。これからも体力の続く限り参加したいと思います。

広報委員 鍋本 武

鶴見区新春凧あげ大会



1 月 18 日午後、「第 38 回鶴見区新春凧あげ大会」が、鶴見緑地コミュニティー広場で行われました。快晴ではありましたが風が無く、凧あげには少し厳しい条件となりました。緑・ふれあいの家の大凧をはじめ、子ども達の手作り凧、「凧の会」の先生方が持って来られた変わり凧など、大小さまざまな凧が揚がり始めました。緑・ふれあいの家の大凧は、なかなか上手く揚がらず、5-6 回ぐらいトライしたところでようやく安定し、大空高く、ぐんぐん揚がって行きました。中には、隣の凧と絡まったり、糸が切れて飛んで行ったり、木に引っかかったりと、今年も色々なハプニングがありました。傷んだ凧は、青少年指導員の「凧の病院」に持ち込めば、その場で修理、調整してもらえますので、凧が落ちて壊れても修理してまた凧あげを再開できます。日ごろ、ゲーム機ばかりで遊んでいる子供たちも、凧あげの面白さに大喜びでした。そして小腹が空いたら、女性会の粕汁やぜんざい、子ども会のタコせんなども楽しめます。来年はどんな凧が揚がるのか、今から楽しみです。

鶴見区体育厚生協会主催

区民ファミリースキー

体験レポート



めっちゃ楽しかった!



1 月 31 日から一泊二日で私と娘は緑地域 10 名と共にこの行事に参加してきました。天気予報に不安を覚えながら「アップ神鍋」スキー場に到着してみると、コンディションはここ 10 年で一番良いと聞き安心しました。私自身スノーボードは 12 年ぶり。子ども達もほとんどが初体験だったので、早速指導員に習うことにしました。練習後、一応経験者の私は一足先にリフトに乗りコースへ。何度も転倒し、降りてくる頃にはウェアじゅう雪だらけでしたが、楽しく滑ることができ、初日が終わる頃には明日が待ちどおしくなりました。宿では夕食後、レクリエーションタイム。じゃんけん大会では緑の子ども達も賞品をゲッ

ト! 夜中には、子ども達の喜ぶ顔見たさに区体協の方々と一緒にカマクラ作り。私は初めてだったので、ついついはしゃいでしまいました。翌日には、子ども達もリフトに乗って山頂へ。滑ってこられるのか心配しましたが、楽しそうに降りてきたので一安心。スキー場最後は、緑の大人子ども入り交ったの雪合戦! 無礼講なので皆本気です!! 帰る頃には初めてスキーをした娘も「今度はいつ来るの?」と次回に胸を膨らませているようでした。私も久しぶりに滑りましたが、また始めたいなあと思いました。身近にこんな楽しい行事があるなんて灯台下暗しですね。区体協の皆さん、大変お世話になりました。また参加します!

広報委員 竹本真理

Jr. 防災リーダー誕生



小学生が地域の防災リーダーに就任

1月23日から二日間にわたって、「Jr.防災リーダー特別養成講座」が緑社会福祉会館にて開催されました。これは、「もし昼間に災害が起きた場合、子どもは自分たち自身を守らなければならない。小学生のうちから防災意識を向上させ、知識、体験を積み、いざと言う時に助け合ってほしい。」という趣旨で企画されたものであり、我々広報委員も注目しておりました。今回は、みどり小学校5年生9名と6年生7名の合わせて16名から参加申し込みがあり、当日18時より開会式がスタート。非常食の作り方と試食を皮切りに講座が始まりました。大阪市危機管理室による地震発生の「原因・種類・対策」についての講習は子ども達にも分かりやすい説明で、みな真剣に聞き入っていました。続いて消防署から三角巾を使った応急処置の方法や、毛布と物干竿を使ったタンカでの人の運び方の指導、AEDを使った心肺蘇生法の説明を受けました。「あっぱくん(胸骨圧迫トレーニングツール)」を使っての胸骨圧迫は強い力が必要で最初はなかなか上手く出来ませんでした。練習の後、1分間連続で続ける体験をしました。実際

に救急車を呼んだ場合、到着まで最短でも6分かかると言われ、人の命を救うためにこの圧迫を続けることがいかに大変か、身をもって理解したようです。その後、区役所防災部からは、避難所開設の目的や運営の説明、家庭で出来る防災対策の指導を受けました。また、地域包括支援センターからは段ボールベッドの作り方を学び、初日の講座が終了しました。就寝時にはこの段ボールベッドを使って実際に朝まで寝た子どもも数名おり、各々楽しみながら様々な体験をしていました。翌朝、炊き出しで朝食を済ませ、この後行われる防災訓練で Jr.防災リーダーとして配属される各部署の内容確認を行った後、最後に河村鶴見区長から Jr.防災リーダー研修終了証が各自に手渡されました。参加者アンケートによる子ども達の意見では、参加動機は「おもしろそうだから」が一番多い回答でしたが、まず何事にも関心を持つことが大切なことです。また、今後「上級養成講座」があれば参加すると全員が答えたのは喜ばしい限りで、こういった取り組みが継続され、更なる Jr.防災リーダーが誕生し、お互いを助け合う事の出来る子ども達が一人でも多く増えることを切に願います。



緑地域・みどり小学校 合同防災訓練

1月24日10時、大阪市に大規模直下型地震が起きたという設定でサイレンが鳴り響きました。大規模地震に備えて、家庭、地域、学校、市などさまざまな立場で防災体制を確認するため、緑地域では毎年合同防災訓練を実施しています。今回は、サイレンの後、各町会ごとに一次避難所に避難し、状況確認後、小学校に移動しました。緑2町会と緑4町会は、火災・水害対策の「まちなか防災訓練」を実施して、みどり小学校の校庭に避難しました。小学校では、地域の防災リーダーと Jr.防災リーダーの支援、指示のもと、防災訓練を行いました。最後に小学校の講堂で防災関係の映像を見て、実際の大規模災害の怖さを実感し訓練を終えました。



第20回 **緑・大運動会**
5/31(日)開催決定!
 今回、中学生部門を新設予定

3/1(日) 鶴見区民センターに 応援に行きましょう!
第32回大阪市こども文化祭に
緑子ども会ダンスチームグリーンモンンスターが
鶴見区代表として出場!

青少年育成功労者表彰

2月1日、大阪市庁舎最上階の「みおつくしの鐘」前にて、平成26年度大阪市青少年育成功労者として、青少年指導員の高祖眞奈美さん(2町会)が表彰されました。



地域ぐるみでの子どもの安全見守り活動

子どもの安全見まもり隊活動の効果…

- ◎「見まもられている」という安心感を子どもたちに与えます。
- ◎犯罪者を寄せ付けず、犯罪の起きにくいまちをつくります。
- ◎世代間を超えて、交流が広まり、地域の絆も深まります。
- ◎地域住民の防犯意識が高まります。



行事予定 (3月～5月)

開催日	行事名	開催場所
毎週日曜日	日曜ふれあい喫茶	緑ふれあいの家
毎週水曜日	子ども見守り隊	通学路要所
毎週木曜日	緑ふれあいランチサービス	緑ふれあいの家
毎月第2日曜日	緑ふれあい市	緑ふれあいの家
毎月第3火曜日	囲碁・将棋友の会	緑ふれあいの家
毎月第3木曜日	子育てサロン	緑福祉会館
毎月第4木曜日	ステップ教室	緑ふれあいの家
偶数月第2土曜日	緑いどばたクラブ	緑ふれあいの家
奇数月第4日曜日	地域一斉美化活動	緑地域全域
適時	地域防犯パトロール	緑地域全域
3/1(日) 9:00～	第2回区民グランドゴルフ大会	緑地コミュニティ広場
3/1(日) 10:00～	第32回大阪市子ども文化祭	鶴見区民センター
3/15(日)9:00～	鶴見区民ハイキング	京橋駅前広場集合
3/26(木)10:00～	いきいき活動お花見会	鶴見緑地キャンプ場
以下の予定は暫定のものも含まれます		
4/5(日)9:30～	緑・桜まつり	緑第1公園
4/5(日)9:00～	鶴見区長杯卓球大会	鶴見スポーツセンター
4/19(日)10:00～	地域献血運動	緑・ふれあいの家
5/24(日)8:00～	区子連春季球技大会	緑地第1運動場
5/31(日)9:00～	緑・大運動会	緑地コミュニティ広場
5月 日未定	鶴見区 愛LOVEこどもフェスタ	鶴見区民センター

【編集後記】

皆さんは普段、どの様な食生活を送っていますか。肉中心の欧米化した食生活になっていませんか。私は栄養士として、食の情報発信や、バランスのとれた簡単な献立などをお伝えする仕事をしています。現代の食生活は野菜不足で偏りがちです。野菜不足になる事で免疫力が低下し、感染症などを発症しやすくなります。また老化の原因や、高血圧・糖尿病などの生活習慣病にもつながります。野菜も体作りには欠かせない栄養たっぷりの食材なのです。では、バランスの良い食生活とは、どの様な食事なのでしょう。野菜で言うと、1日に副菜を小皿に5品程度食べると、1日の摂取量 350グラムくらいになると言われています。し

かし、野菜だけではいけません。肉・魚・野菜・果物など、色々な物を食べる事が、バランスのとれた食事に繋がります。心がけてみて下さい。また、どういった物を、どれ位食べれば良いかを分かりやすく絵で表した「食事バランスガイド」というものもありますので、利用してみるのもいいと思います。今からでも遅くはありません。ぜひ、ご自分の食生活を見直してみてください。食生活を少しでも意識して頂く事で、日々の体調にも左右してくると思います。そして、丈夫な体作りが災害対策の一つにもなるでしょう。食事は、ただお腹を満たすだけのものではありません。健康につながる大事な行為なのです。

広報委員 吉岡ひろみ