

ぶらネットこまき

(古牧地区住民自治協議会広報紙)



第68号

古牧だより通算162号

心身ともにリフレッシュ

第27回 希望の旅開催

いろいろな人達との出会いを楽しみに、今年も「希望の旅」が10月3日に須坂の湯っ蔵んどで開かれました。

日頃、外出の機会が少ない身障者に「であい・ふれあい」の場を福祉関連団体が協力して実施するもので、総勢73人の参加がありました。

既にうっすらと赤くなり始めた遠くの樹々を眺めながら、露天風呂に入り、仲間と歌うカラオケまたビンゴゲームに、しば



し「非日常生活」の世界に浸ることができ、最後に民生児童委員のリードのもと、全員で「ズンドコ体操」によって心身ともにストレッチ、爽やかな気持ちで帰宅となりました。

付き添いの介助者から「皆さんのおかげで久しぶりに楽しんだ。いずれ私もボランティアでお返ししないとイケないな」とありがたいお話をいただきました。(福祉健康部)



主な内容

世代間交流のふるさとふれあい教室 2～3
 秋の交通安全運動実施 4
 介護者のつどい開催 4
 初心者のためのマジック講座 5

茶道を通して心を学ぶ 5
 子育ての基本「気」を本気で学ぶ 6
 11月から1月の主な行事 6
 娑婆鉛筆 6

世代間交流のふるさとふれあい教室 盛大に開催

10月19日（日）第27回ふるさとふれあい教室が南部小学校を会場に開催されました。

子ども162人、大人261人の合計423人。男女混成35チームで、役割分担ごとに色の違うバンダナを付け、三世代の笑顔が会場に並びました。

開会式後、チームごと協力して野菜を洗い、切ってカレーづくりの準備をした後、「天高く馬肥ゆる秋」爽やかな青空の下、午前中は川端・上高田地区



区内3km、約1時間のウォークラリーへと出発。10か所のチェックポイントを回り、公園でのゲートボール、役員とのじゃんけん等4つのゲームを楽しみながらのコースでした。各チーム一喜一憂しながら得点

を重ね、更にゴール到着時間も本部が決めた標準時間との「差」を点数に換算する、ユニークなラリー形式です。



優勝チーム代表の徳永美咲さん（緑ヶ丘小5年）は、「班長は大変だったけど、知らない人とも絆が深まり、楽しくできて良かった。何回も参加して初めて優勝できて、とってもうれしいです。」と、感激もひとしおの様子でした。



ウォークラリー成績

優勝	西尾張部A	第4位	五分一A
第2位	南高田A	第5位	上高田A
第3位	東和田B	第6位	上高田C



ウォークラリーが終わった頃には、更生保護女性会の方々が煮込んでくれたカレーが出来上がり、全員でおいしくいただきました。



午後は、小学生子ども会長会の皆さんが考えた3つのレクリエーションを楽しみました。

「人間知恵の輪ゲーム」は、手を繋ぐのに頭を使い、あっさり円が出てきて喜び合うチームの一方、時間がかかり苦戦したチームがありました。



「これは何でしょうゲーム」は、段ボールに片手を入れ、中に何があるかを当てるゲームです。手を入れて思わず声をあげ、ニヤニヤしたりする姿が見られました。



最後の「いろいろやってみようゲーム」は、手作りの新聞紙フラフープをチーム全員が順番にくぐり、早口言葉を言って最後に封筒の中のお題に従うゲームです。

参加した皆さんから、「子ども達と親御さん達と仲良くなれた。」(70代男性)、「カレーがおいしかった。」(30代女性)、「疲れたけど楽しかった。みんなとすぐに仲良くなれた。」(小5・小6女子)、「子ども達の考えたゲームは楽しく良かった。普段やらない事、三世代で交流ができる良い場所だった。」(40代女性)、「いろいろな遊びがあるんだな——と思った。」(小5男子)、「参加者を集めるのは大変だったけど、楽しそうな様子を他の子にも教えてあげたい。」(支部長)等の声を聞きました。

会場には、終始たくさんの笑顔の花が咲いていました。

レクリエーションの結果

第1位 川 端 B	第6位 南高田 C
第2位 西和田 C	第7位 上高田 B
第3位 川 端 C	第8位 西尾張部 A
第4位 川 端 A	第9位 南長池 A
第5位 上高田 C	第10位 西尾張部 B



(公民館部・青少年育成部)

交通弱者を守る 秋の交通安全運動実施

秋の交通安全運動（9/21～30）の初日9月21日（日）長野運輸支局駐車場に約200人が集まり、阿部県知事のあいさつの後、一日推進本部長信州プロレスグレート無茶さんの安全メッセージ「交通安全を願う心、ゆとり・思いやり・優しさ」

の3つを持ち、交通安全を願った。

古牧住民自治協議会安全部会、交通安全協会古牧支部では、国道18号「西尾張部」



交差点において、「とびだし注意」「追放飲酒運転」「シートベルト着用」等のぼり旗を手に、信号で止まる車の運転手に「安全運転をお願いします」と歩み寄り、チラシ等を

配った。

「高齢者、子どもたちの交通弱者」を交通事故から守るための街頭啓発活動を実施した。



これから年末年始に向け、お酒を飲む機会が多くなると思います。飲んだら絶対に運転をしない、また、行楽にお出掛けのときにも「ゆとり」を持って運転しましょう。（交通安全部）



介護者のつとめ開催 ～ある日突然起こる介護のために～

少子高齢化がすすみ1億総介護時代が目の前と言われていますが、日頃介護している皆さんの身体と心の負担を少しでも軽くし、10月23日、古牧公民館に総勢29人が集まり「介護者のつとめ」を開催しました。



昨年の経験をふまえ、日常の介護に役立つ実的なものをテーマに、午前は、①紙パンツ、紙おむつの最新情報、②配食サービスの情報提供、午後は、③小グループによる懇談一

日頃の介護への思いが語られました。

介護が大変というものには、食事・入浴・排泄があり、今回は紙パンツ等を取り上げました。参加者からは、「新しい知識を得た、今後に活かしたい」との声をいただきました。



懇談会では、次の発言がありました。

「介護に必要な女性の下着を見ていると、お店に通報されてしまった。」「介護の付き添いで女性のトイレに入ったら、白い目で見られた」との男性介護者の話は、皆さんはどのように感じられるでしょうか。

また、「支えてくれたパートナーの為にやっているから、苦勞は感じない」と前向きな言葉にはホッと気持ちがゆるむ一日でした。

（福祉健康部）

初心者のためのマジック講座 ポランティア養成講座を開催!

「この白いヒモの丸い結び目をよく見てください。」「おまじないを掛けます。」長野マジッククラブ会長の山上清利先生のあいさつ代わりに演技で始まりました。白い球が赤色に、次は黄色に、そして黒色に変わっている。どこかにタネがあるはずだと目を凝らして見ていたが、分からなかった。不思議である。

10月7日、21日、28日に、23人の参加者による3回コースのマジック講座での一コマです。

新聞紙を切り離し、その中から人形が出てくる、二つ折りしたハンカチが伸びる、黄色のハンカチが卵に変わるなど、全国



的にも珍しい夫婦マジシャンから教えていただいて、実演を試みるが、手元がぎこちなく、タ

ネがバレそうである。

観客に顔を向けること、視点を一点に集中させること、動作は自然になどと、先生の助言を練習に生かし、区の事業等でお見せできればと願って、講座を無事終了しました。

(福祉健康部)



茶道を通して心を学ぶ 親子茶道教室の開催 (牧っ子の会)

9月6日(土)に、古牧児童センターにおいて親子茶道教室を開催しました。

私たち「牧っ子の会」は、食生活改善推進委員、更生保護女性会、民生児童委員で組織されている団体で、古牧児童センター・古牧子どもプラザに通っている児童の皆さんを支援しているボランティア団体です。

毎年古牧児童センター、古牧子どもプラザの登録児童を中心に茶道教室を行っており、北村孝子先生(西尾張部)にご指導いただき、活動しています。



児童は、まず「和敬清寂」という言葉について学ぶことから始めます。「和」とはお互いに心

を開いて仲良くする心、「敬」とは相手を敬う心、「清」とは清く美しい心、「寂」とはどんなときにも動じない心。この四文字の中に

茶道のすべての心が込められています。

子どもたちは、あいさつの仕方や座り方、立ち方、歩き方などそれぞれ約束ごとに沿って教えていただき、実際にお茶を点てたり、お客さまになってお茶をいただいたり、交代でお互いが向かい合ってひとときを過ごします。日頃は元気いっぱいの子どもたちですが、みんな真剣な眼差しで、一生懸命に取り組んでいます。

この茶道教室は、年間で7回行いますが、そのうち最終の会はまとめとして親子茶道教室をしています。それぞれにお忙しいところ大勢のお家の皆様にご参加いただき感謝しております。牧っ子の会の活動の歴史は長く、中でも茶道教室は、平成16年当時の井原きみ枝会長の時に始められ今日まで続いています。

この茶道教室を通して「和敬清寂」の心を学び、これから日本を担う子供たちに少しでも伝えたいと願い、今後も活動を続けていきたいと思っております。

(牧っ子の会からの投稿)

子育ての基本「気」を本気で学ぶ

去る9月10日(水)古牧公民館にて、三陽保健センター今井保健師さんから、「保健師から見た子育て支援体制の基本の「気」」をお話しいただき、保健師歴20年の培った体験からの奥深い直面している次の問題について学びました。

- ・新生児訪問では、孤独なお母さんが多い
- ・家に赤ちゃんと二人きりであるのが辛い
- ・二歳前後は、母も子もイライラ

- ・生活のリズムが夜型になっている
- ・寝る子は育つ、9時前には寝る習慣を
また、10月7日(火)には古牧公民館にて、手塚よし子さんのお話で、「心豊かに、一大事業の子育ては笑顔と優しい言葉かけ」について学びました。

目の輝きが変わるー「伸びる子どもに育てたい」ーそのためには、「笑いと感謝の心で『ありがとう』を言い合える家庭、両親であってほしい。」「赤ちゃんは何もできない、愛情たっぷりに育てる。」これが基本の「基」ということでした。(子育て支援部)

オアシスは
さいごお

オ おはようございます
ア ありがとうございます
シ しつれいします

ス すみません
は はい
さ させていただきます

い いただきます
こ こんにちは
お おかけさまで

11月から1月までの主な行事実施日のお知らせ

*は、多くの皆様の参加を
お待ちしております。

事業名	実施日	場所	実施内容	お問合せ先
男性の料理教室 *	11月18日(火)	古牧公民館		ボランティアセンター 244-8159
活生き古牧 みんなでトーク *	11月22日(土)	古牧公民館	古牧地区の将来について、 みんなで意見交換	事務局 259-8359
年末交通安全運動	12月1日(月)			交通安全部 227-8219
一人暮らし 高齢者のつどい	12月9日(火)	古牧公民館	参加者による交流	ボランティアセンター 244-8159
年末防犯パトロール	12月上旬	各地区	夜間パトロール	防犯部 226-2525
新年祝賀会・ 消防出初式	1月10日(土)	古牧公民館		事務局 259-8359
8公民館成人式	1月11日(日)	ホクト文化ホール		公民館部 226-1562

しゃばえんびつ



酒と自転車

お酒の美味しい時季
となった。
お客様接待でお酒を
交わす機会が多く、最
後まで面倒を見る、酔っ
てはいけない俗に言う
「酒を殺して飲む」仕事
が長かった。

二十数年前、人間ドックで医師
から「一生分飲んだから、どう
のくらいでやめたら」と言われ、
この時点で「内臓関係が悲鳴」を
上げていたようである。これを機
会に酒と縁を切った。いろいろな
宴席に出る機会が多いが、今だ一
滴も飲んでいない。

「酒は百薬の長」と言われてい
るが「お酒は美味しいと思っ
た時、
ほどほどに」と思う。
最近、知り合いが趣味は「お酒」
これが原因で世を去ってしまった。
今年七月一日から自転車の運
転ルールが変わった。自転車は私
たちの生活の身近な足である、片
手で傘を差したり、物を持ちたり
して自転車に乗ることが「禁止」と
なった。

違反者には反則金が科せられる
また、これからお酒の飲む機会が
多くなると思うが飲んだら絶対に
運転をしない。
安全ルールをしっかりと
守りましょう
(上野 孝夫)



古牧地区の世帯数と人口

26年10月1日現在

10,920 世帯

26,484 人

(男 13,003人 女 13,481人)

- 発行所 古牧地区住民自治協議会
(電話 259-8359)
- 発行者 小林 逸郎
- 編集 ぷらネットこまき編集委員会
- 印刷 (有)小池印刷