

健康コラム

「今日からはじめる、フレイル予防・フレイル改善」

フレイル対策の3つの柱!

- 栄養** 食・口腔機能
たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)と水分をしっかりとろう!
バランスよく食べよう!
「かむ力」維持のために、定期的に歯科受診しよう!
- 身体活動** 動く
階段を使う
ひと駅手前まで歩いて帰るなど、少し多めに動こう!
- 社会参加** 趣味活動、ボランティア
就労、地域デビュー
お出掛けの頻度や時間を増やそう!
家族以外ともおしゃべりしよう!

フレイルセルフチェック! 3つ以上当てはまると要注意!

- 体重減少
6か月間で体重が2〜3kg減少した
- 疲労感
以前より疲れやすくなった
- 身体活動の低下
外出しなくなった、人との交流が減った
- 握力の低下
ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 歩行速度の低下
横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった

ほつりのおどろ

つい先日、我が家の玄関先から4羽の燕が巣立ちました。昨年は卵をカラスに落とされ、かつ破壊されたのまにかいなくなっていました。今年はその潰れた巣をリフォームして、セコハン住宅を愛の巣としたようです。燕もらくしたいんでしようね。二度の蛇の襲来もクリアして何とかなりました。

ところでもう少し前ですが、うちの一人息子も、つがいとなって大阪へ巣立ちました。私はその式に岳父の形見の燕尾服を着ました。少し大きすぎて全く飛び立ってそうもない着ぐるみ燕だったようです。神付寿聾人



絵：武長朝子

光山だより

8月号 発行
大沢ふれあいのまちづくり協議会広報部
<http://www.ozo.jp>

婦人市政懇談会で強く要望!

7月17日、行政関係部署から18名のご出席を頂き婦人市政懇談会を開催いたしました。会員の皆さまもお忙しい中出席いただきありがとうございました。グリーンカードで寄せて頂いた要望の中から、協議の上、安全対策としての改善要望7項目、子育て教育関連3項目、その他3項目合わせて13項目を要望として提出し、当日の回答を期待して迎えました。

過去には、要望した図書館の利用、広い北区の分区要望が、今年、北神区役所としてまた北神図書館BOOK FARMとして叶ったこともあり、この会を婦人会としても、地域の要望の機会としても重要に考えております。会員の皆さまの要望を全て盛り込むことは難しく、しかしながら取り上げることが出来る案件は、自治連合会にもお伝えし、問題解決の継続調査をお願いいたしますので、ご理解ください。安全対策としては、3、2工区の市への早期移管と安全対策

策施行を、市原バス停付近や日西原丁字路から天満神社・上大沢の歩道の補修や側溝の土砂・雑草の撤去を、加えて通学バス停の移動とバス待ち児童の安全対策、善人地区S字カーブの強力な安全対策を要望しました。平松坂の昨年の豪雨からの側溝に堆積した枯葉や土砂の撤去もパッカー車の配車をお願いできることになっていきます。子育て関連では、幼稚園の3年保育の要望もありました。保育料無料化に動いている中で、実際の保育環境がどう動くのかを見ていく状況とのお話でした。大沢として幼小中の一貫教育の良さやどう維持できるかが課題です。7月から利用可能になっている「こべっこあそびひろば」の詳しい説明も受けました。若い子育て世代が近くで利用できる身近な施設としてありがたいことだと思えます。その他にも、ゴミステーションの増設について要望がありました。すぐに増設は簡単にはいかないよ

俳句

梅雨晴間あれこれ終えてテイタイム
梅雨曇り電話も鳴らぬ一日かな
母の忌の過ぎたて咲きたる野苺草
心太姉は酢の味妹は蜜
ねじ切れしボンボン時計半夏生
つるりんとき過ぎたる青春心太

秀子
ちが
三恵子
正子
純子
弘枝

第25回参議院議員通常選挙 7月21日

	有権者数	投票者数	投票率
神戸市	1,263,845	603,209	47.73
北 区	181,621	88,404	48.67
大沢町	886	469	52.93



スポーツ情報

7/17
JAふれあいゴルフ大会
於 北六甲C C
優勝 弓場 康孝さん
優 勝 幸田 格治さん
準優勝 岡 啓之さん
第3位

お知らせ
精霊流し
8月16日 金 8:00〜9:00
大沢地域福祉センター前駐車場

行事予定

- 8/1 民生児童委員協議会 やまびこ会定例会
- 8/5 光山だより編集委員会 女性会学級 (生花)
- 8/10 女性会学級 着付け)
- 8/12 婦人会定例役員会
- 8/15 女性会学級 着付け)
- 8/17 JAふれあいボウリング大会
- 8/22 自治連合会定例役員会
- 8/24 PTA学校清掃・カレーデー
- 8/25 光山だより印刷

町民の動き

- おめでた
7/14 中大沢 中西勇人さん 吉田彩夏さんと
- おくやみ
6/27 日西原小林美咲子さん 82歳

うですが、高齢の方で距離的な出しにくい場合は、ひまわり収集 条 件があります(という方法もある)のでご相談ください。社会実験の一旦終了したコミュニティバスの件も引き続き支援をお願いいたしました。加えて、北神区役所の行政サービス拡充だけにどまらず住民活動のしやすい仕組みづくりを希望しました。北神地域がこれまで以上に活性化することに期待するとともに、きめ細かなサポートが必要と強く伝えました。追加で北六甲から西畑への通行止め部分を何とか秋季作業までに解決して頂くよう強く希望しました。すぐに実現可能な事ばかりではありませんが、要望はしっかりと伝えられた会となりました。



大家 陽子

大沢町 コミュニティバス 試験運行終了

皆様にアンケートを頂き、出来る限り利用者の要望にお応えしよ

高山 寿和



プロジェクト長会議

各プロジェクト長より今年度の活動状況と今後の予定が報告され、情報の共有化を図りました。次回は9月9日(丹)を予定していま

どろんこバレーボール神戸大会

いよいよ大沢町夏の風物詩「どろんこバレーボール」が開催されます。暑い時期ではありますが、是非応援に来てください。

都市との交流PJ

今年も数多くの企画が目白押しです。6月からスタートしている「大沢ふれあいコメづくりひろば」、また8月の「どろんこバレーボール神戸大会」以降も町民芸術祭での啓発事業や、11月9日にはイオンモール様のご協力を受け今年も大沢フェスタを計画しています。他にも「ふれあいエコハイキ

ング」大沢ふるさと検定」また新たな「準町民制度」への取り組みも行っています。我が町「大沢町」を元気あふれるワクワクするような町となるように、「一緒に活動していきませんか。

住宅内見会の計画

以前発行しておりました「大沢ぐらしテキストブック」を、内容を精査したうえで刷新したいと思

生物多様性PJ

道の駅」の改装終了後に、カワバタモロコなどの展示水槽を設置する予定です。都市との交流PJとも協力して、イベント時の生きもの調査や大沢町が取り組んでいる生物多様性について知ってもらえる機会を作っていきたいと思

今年度は豊作です

先月下旬より出荷が始まったスイートコーンの生育が順調です。

今年10人「営農組織を含む」で、2町歩に6万本の出荷を計画しておりますが、現在のところ例年になく大きなサイズでの収穫ができております。直売所などでの販売も好調で、梅雨明け宣言を受けて「もうもろこし狩り」への期待も高まっています。

来年以降への不安

大沢校での設備改修や通学時の危険回避のためのバス停移設、自転車通学に向けた通学路の街灯設置など周辺整備が進んでいきます。一方で、これまでの全学年での募集から、来年度からは新1年生のみでの募集に変更される予定です。しかも幼稚園への入園希望が期待できず、現在の小学1年生が5名であることを踏まえると少し不安な点があることも考えていかなければなりません。

きたくら通信

神戸市北区地域情報誌の「きたくら通信8月号」に、地域のにぎわいづくり活動日記として大沢町地域事務局が取り上げられ、ふれあいコメづくりひろば」での活動写真他が掲載されています。

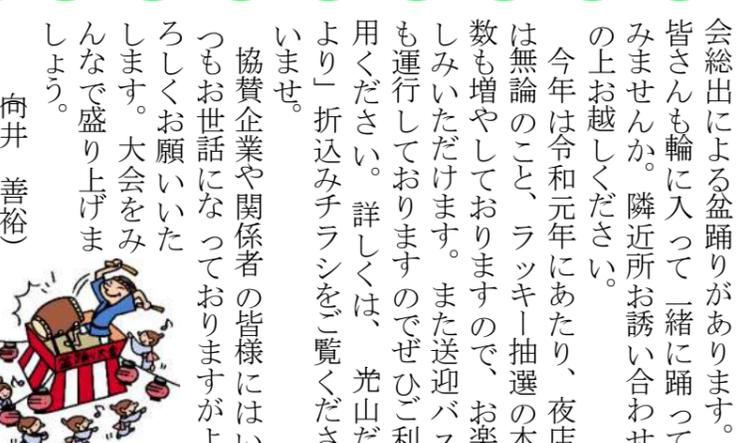


夏本番の暑さになり、今年も盆踊りの季節がやってきました。8月15日木曜日の夕方6時30分からフルーツ・フラワーパークの雨にも強いイベント広場において、恒例の「大沢盆踊り大会」が催されます。オープニングの銭太鼓に始まり、櫓の周りを浴衣姿の婦人会総出による盆踊りがあります。皆さんも輪に入って一緒に踊ってみませんか。隣近所お誘い合わせの上お越しください。

今年度は令和元年にあたり、夜店は無論のこと、ラッキー抽選の本数も増やしておりますので、お楽しみいただけます。また送迎バスも運行しておりますのでぜひご利用ください。詳しくは、光山だより」折込みチラシをご覧くださいませ。

協賛企業や関係者の皆様にはいつもお世話になっておりますがよろしくお願いたします。大会をみんなで盛り上げましょう。

向井 善裕



児童館



7月20日、前日より台風5号の影響を心配しながら開催しました。ふれまち・青少協・大沢っ子応援団の共催をいただきお礼申し上げます。参加者・スタッフを合わせると140人を超える方が集まりました。ヨーヨーつり、かんつり、キーホルダー作りなど、時を忘れ、とても楽しく遊んでいました。そして今年のメインゲーム「パターゴルフでビンゴ」をしました。忘れてはならないのは、らぼーとの篠宮シェフが焼きそばとフランクフルトを調理してくださったことです。とても



皆さん、お疲れ様でした。小さな子どもに優しく丁寧に接する姿が印象的でした。皆さんの若い力があってこそ、無事に終われたと思います。これからも宜しくお願いします。 齋藤 洋司

ふれあい昼食会 中学生と交流

7月11日第300回ふれあい昼食会が、中学1年生19人を迎えて盛大に行われました。年配の人の間に1人ずつ座り、いよいよ食事。らぼーとと神付地区のボランティアの方の心こもった食事に舌鼓を打って全員完食。美味しかったわ。」と、笑顔で隣のお孫さんの様な中学生といっしょに嬉しそうでした。

そして「おるさと」この町が好き」の大合唱、又、音楽の先生の美しい歌声に時を忘れた様。その後新聞紙で作ったボール早送り競争、歌の曲当てクイズ、クワイマックスはジュエスチャークイズ。身振り手振り声を出し、態度で表して場内大喝采、大爆笑。先生も普段の生徒と大変身した様子に大笑いでした。元氣いっぱい大変面白い素直な中学1年生。社会人として成長さ

青少協 夏休みはこう過ごそう

日頃より青少年の育成にご尽力、ご協力を頂いております皆様、心より感謝申し上げます。夏休みは、夏季強調期間にあたり、青少年「守ろう伸ばそう 地域から」をスローガンに青少年育成市民運動を推進しております。地域活動を一緒に体験し、子どもたちとの



「おれあい」の機会を持ちましょう。夏には、お祭りや野外活動などの行事が地域で行われます。行事の準備や運営に携わり、家庭や学校以外の大人と関わり、小さなことでも頼まれたことを達成し、感謝されることが、コミュニケーション能力の向上や自信に繋がります。また、楽しい行事にするために、頑張ってくれている地域の人があることを知ることで、感謝の気持ちや地域への愛着が生まれます。その思い出が、こどもたち

「大沢っ子応援団」運営委員会

今年で8年目を迎えた「大沢っ子応援団」は大沢校に通学する全ての子どもたちが事故なく、心身ともに健全に成長していけるよう、地域ぐるみで継続的に支援していくことを目的としています。これらの活動は、地域の皆様の温かいボランティア活動によって支えられています。いよいよ楽しみにしている夏休みに入り、子供たちは学校以外での色々な体験や、経験を積まれることでしよう。

児童館の夏祭りやそうめん流し、子供達とPTAの活動、秋に向かっの運動会、芸術祭の準備・・・子供達も大忙しです。

地域としても、登下校の見守りは勿論、学校の応援団として活動を進めて行くこと。出来る時に、出来る人が無理なく協力していくことを、本年第一回目の運営委員会において確認させていただきました。

日焼けして、元氣いっぱい子供達に出会える2学期が楽しみです。 高山 寿和