



# ベルデ Verde 12月 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

## 鶴見区 子ども文化祭で金賞



GUTS! を6年生全員でパワフルに踊り、3曲目はそれぞれの特技やアイデアを活かし、バク転、空手、一輪車、ポンポンなど様々な要素で構成され、観ていて飽きない見どころ満載のかわいいダンス。途中小さなハプニングもありましたが、先生に指導された通り焦らず冷静に、そしてとびっきりの笑顔で元気いっぱいのステージを披露しつづけた金賞です。観ていた私たちにたくさんの感動をくれた子どもたち。本当にありがとう！そして本当に 「オメデトー!!」

ついにやりました！緑子ども会文化部ダンスチーム “グリーンモンスター” 悲願の金賞受賞です!!

11月2日、子ども達はこの日のために例年より早く6月初旬から週二回ペースで一生涯懸命がんばってきました。学園をテーマとし、服装もシャツにネクタイ。それはギリギリまで大人のみなさんで作成された衣装。そして音楽はみんなで考え選んだ曲。1曲目は可愛らしさと元気をアピールし、次曲へのつながりにかわい二人組が出てきてプチ漫才。2曲目は嵐の



3/1に鶴見区民センターで開催される「第32回大阪市こども文化祭」に鶴見区代表として出場します！



指導者 小原聡美先生



この度グリーンモンスターの指導者をさせていただきました小原です。私自身ダンス歴は長いのですが指導歴は浅く、しかも1年から6年生までの初心者から経験者と様々なお子様達をひとまとめに指導など私に出来るのだろうかと未知な挑戦でもあり不安でもありました。でも、そんな不安を拭いさって下さった役員方々のサポートに準備等の手際の良さ。保護者様のご理解。そして、ときには感情的に叱咤したり名前を呼び間違えてしまうこともあったこんな私についてきてくれた子ども達。中には少しでも良いものにしようと自分達でアイディアを出したり頑張って練習している姿に励まされたりしました。そんな中で私が子ども達に伝えたかったことは踊ることの楽しさや技術はもちろんなのですが、それ以上に支えてくれている人達への感謝の気持ちと責任感でした。練習場所の確保から会場の準備に衣装や小物制作の大変さ。自分がヤルと決めた事は最後までやり抜く芯の強さ。自分達で作りあげるといふ一人一人の自覚など、子ども達に全ては無理でも何かしら一つでも感じとってくれたら幸いです。



### 熱戦! ライオンズ キック&ソフト 秋季球技大会

# 区制40周年記念 鶴見区民まつり



区制 40 周年を記念し、9 月 6 日の前夜祭を皮切りに 7 日、区民まつりが開催されました。前夜祭では、子どもたちによるミュージカル仕立てのダンスやジャズコンサート

が行われ、区民まつり当日は、地域の団体によるパレードや舞台発表、高校生によるライブなど様々なイベントが開催されました。パレードには、緑子ども会の小学生たちが座布団みこしをかついで元気よく練り歩きました。その間、子どもたちはちょっとしたスター気分。一方、今年の緑のお店は「くじ釣りゲーム」「かき氷」「イカ焼き」、そして今回初品目の緑特製「じゃがバター」。他では売ってないこともありリピーターも出るほど大人気。とても美味しい一品でした。

# 鶴見区三世代交通安全大会

9 月 27 日に関目自動車学校で「鶴見区三世代交通安全大会」が開催され、区内の子どもから大人まで約 350 名が参加されました。

バイク 10 台による今にもぶつかりそうな見事なデモンストレーション走行から始まり、参加者から大きな歓声が上がりました。また、人形を使った心臓マッサージ体験や、模擬衝突体験では走行中の自動車に乗り衝突時の衝撃を身をもって体験でき、シートベルトの重要性を改めて認識しました。今回一番の見どころは、コミュニティー広場で行われたスタントマンによる交通事故の再現です。自動車同士が衝突したり、車と自転車や歩行者、自転車と人など、恐ろしい交通事故のリアルな再現に目をそらして下を向く小さな子どもや思わず驚嘆の声をあげる大人の姿も見えました。

このような交通安全大会に参加することによって、一人ひとりが交通ルールとマナーの大切さを再認識できれば、交通事故は必ず減ることでしょう。



# 「みどい健康フェスタ'14」



## あつまれ! みどりの体力・健康自慢!!

10 月 19 日、みどり小学校にて「みどり健康フェスタ'14」が行われました。小学校校舎 1 階では、血圧、身長・体重などの各種測定と情報コーナー、体育館では握力などの体力測定、また、グラウンドではドッジボール投げ、立ち幅跳びなどが行われました。今回は普段なかなか体験することのできないフロアカーリングにも挑戦できました。“健康フェスタ”とタイトルにあるように、骨密度・血管年齢の測定、食に関する情報コーナーや女性にはうれしい乳がん自己検診啓発コーナーもあり、みなさん熱心に説明を聞かれました。特に骨密度・血管年齢の測定は人気があり、待ち時間も長く健康への関心の高さを実感しました。



開会式



片足立ち



フロアカーリング



長座体前屈



反復横跳び



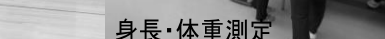
握力測定



閉眼足踏み



血圧測定



身長・体重測定

ご高齢者の方々もたくさん参加されていて、中には 80 歳代の方が若い人に混じり、立ち幅跳びや垂直跳びを頑張っておられる姿と、その若々しさに大変驚きました！お友達と来られた方は、楽しそうに体力測定のタイムや記録を競い合い、ご家族で来られた方の中には、子供たちの方がお父さんより記録が良くて大喜びしている横で、お父さんは肩を落とし苦笑い。逆にお父さんの大記録に「やっぱりお父さんはすごい！」と、家族が尊敬のまなざしで見たり…… 単に体力を測定するだけではなく、家族や地域の皆様のコミュニケーションの場ともなり、楽しみながら参加していただいたことで、心の中も癒されたのではないのでしょうか。今回の「みどり健康フェスタ」をきっかけに、一層の健康維持・体力増進に関心を持っていただけたことと思います。



立ち幅跳び



背筋力測定



2ステップテスト



血管年齢測定



骨密度測定



垂直跳び



ステップテスト



開会式



ドッジボール投げ





# 第33回 敬老祝賀会



開会式

児童代表



青木 遥さん

現在、みどり小6年生  
2才で民謡、9才で三味線  
を習い始める。  
数々の大会で上位入賞歴あり。

9月21日みどり小学校の講堂で敬老祝賀会が行なわれました。  
祝賀会は、NPO法人緑・ふれあいの家 地域福祉文化部会仲部長の開会宣言の後、久木理事長の挨拶があり、河村鶴見区長からご祝辞をいただきました。

祝賀会の演目はみどり小学校児童代表のお祝いの言葉で始まり、続いて緑地域の小学生から高校生の皆さんによるダンスや演奏が披露されました。中でも、青木遥さんの「涙そうそう」と「花笠音頭」に聴き惚れ、トリは女性会民踊部の踊りで華麗にしめくられました。祝賀会に参加された皆さんは時間の経つのも忘れ、演目を楽しんでおられたようです。今回は4年ぶりの「敬老祝賀会」開催となりましたが、皆様が一堂に会することで地域のふれあい、つながりをあらためて感じたひとときでもありました。

また、今年にご参加いただいた皆様に「緑地域通用手形」が贈られました。これは、地域の登録店舗で「食事券」としてご使用いただけるという新しい取り組みです。運営委員会では、「今後もこの企画にご賛同いただける店舗数をさらに増やし地域の活性化につなげていきたい。」とのことでした。



みどりマーチングバンド

鶴見商業高校吹奏楽部

グリーンモンスター

鶴見商業高校ダンス部

子ども会低学年舞踊

女性会民踊部

## 長寿の秘訣は？

長寿日本一の県となった長野県の取り組みは、「減塩」と「野菜」だそうです。  
まずは減塩食を心がけ、体内の余分な塩分（ナトリウム）を外に出すカリウムを多く含む野菜を食卓に一品追加してみませんか？食べ方にも工夫を。例えば同じ大根でも生を茹でたものより切干大根の方がカリウム含有量も多いようです。

## 認知症予防のワンポイント

心の動きに変化を持たせ脳への刺激を多くすると認知症になるリスクが下がるそうです。例えば、  
・自分の我を出さず、人の意見をよく聞く。  
・いつもユーモアを忘れず、よく笑う。  
・家族と仲良く交わり、よく話し合う。  
・人の良いところをほめ、悪いところを探さない。  
・損得勘定抜きで人の幸せのために行動する。



## ◆緑ふれあいランチサービス◆

毎週木曜日午前11時30分～  
緑ふれあいの家にて  
参加費 400円  
プラス100円で宅配も可  
※事前申し込みが必要です。  
ふれあいの家 6915-6333



**緑地域ではご高齢者が参加、活躍いただける様々な取り組みが行われています。その一例をご紹介します。**

## ◆ステップ教室◆

閉じこもり・介護予防として簡単な体操や・ゲーム・創作など毎月第4木曜日午後1時30分～  
緑ふれあいの家にて  
参加費 無料  
お気軽にお越しください



なるほど！納得！

緑ふれあいランチサービスで美味しいと人気の「ちらし寿司」  
美味しい秘密を教えてくださいました。  
そ・れ・は「柚子酢」を隠し味に使っているからだそうです。  
秋の味覚「柚子」をギュッと絞って作る100%果汁の「柚子酢」はレモン汁を少し加えると冷蔵庫で1年ぐらいは保存できるんだとか……。  
ちらし寿司だけでなく色々な料理に使える「柚子酢」を柚子が出回るこの時期に是非作り置きして爽やかな風味を楽しみたいですね。



## ◆子どもたちを見守り隊◆

老人クラブの方々による子どもたちの見守り活動です。毎週金曜日午後2時～3時見守り活動には右のカードを携帯して参加されています。



## ◆昔遊び・昔の暮らし◆

みどり小学校の子ども達と一緒に昔の暮らしの様子をお話したり、お餅焼き体験・昔の遊びを通じて世代間交流を行っています。



## ◆清掃活動・他◆

奇数月第4日曜日に行われている地域の清掃活動に参加していただいています。  
ゲートボール 月・水・金の午前8時～10時まで  
関目自動車学校東側で練習  
市長杯等にも出場しています。  
直接練習場にお越しください。



### 緑子ども会キックベースボールチーム部員募集中!

私たちは月に 5・6 回、みどり小学校グラウンドでキックベースボールの練習をしています。メンバー 17 人で年 2 回の大会に向け頑張っていて、今年春の区子連球技大会では『銅メダル』を獲得! なんと学校の朝礼でも表彰されました。ぜひあなたも明るく楽しいメンバーと一緒に、キックベースをしませんか? 体験練習参加待ってます!

問い合わせは、緑・ふれあいの家まで。☎6915-6333



### 緑子ども会ソフトボールチーム部員募集中!



秋といえば食欲の秋、読書の秋、そして何よりスポーツの秋!

僕たち・私たちは月に 4・5 回みどり小学校グラウンドで春と秋の大会を目指しソフトボールの練習をしています。高学年のお兄さん・お姉さんが沢山いるので、ソフトボールの経験がない子も心配ご無用! みんなが優しく教えてくれます。ぜひ一度体験に来てください!

問い合わせは、緑・ふれあいの家まで。☎6915-6333

※子ども会キックベースボール・ソフトボールの体験練習については、ホームページ等でご確認ください。

### PTA女子ソフトボール部 部員募集中!

みどり小学校 PTA 女子ソフトボール部は第 2・4 日曜日、11 時 30 分から 13 時 30 分まで練習をしています。ソフト経験者が少ない中、皆でワイワイ楽しんで体を動かすことをモットーに、時には小中学生の子ども達と一緒にソフトを楽しんでいます。時々体を動か

したい方、スポーツをしてみたい方はお気軽にご参加ください。同時に男子ソフトボール部も部員募集中です。現 PTA 会員が少なく存続の危機です!!男子は同じく第 2・4 日曜日、8 時から 11 時 30 分まで活動しています。スポーツの秋、ソフトからスポーツを始めてみませんか?

問い合わせ:みどり小 教頭 ☎6912-7908



### 行事予定(12月~2月)



開催日	行事(事業)名	開催場所
毎週日曜日	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、介護予防事業	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	地域一斉清掃活動	緑地域全域
適時	地域防犯パトロール	緑地域全域
12/7 (日) 10:00~	ライン・携帯・危険ドラッグ研修会	鶴見区民センター
12/21 (日) 10:00~	(仮称) 鶴見区民文化祭	鶴見区民センター
1/12 (祝) 10:00~	成人の日 記念の集い	鶴見区民センター
1/12 (祝) 18:00~	新年互礼会	京橋 (大北京)
1/15 (木) 12:30~	区老連演芸大会	鶴見区民センター
1/18 (日) 8:20~	第 17 回新春リレージョギング大会	緑地多目的広場
1/18 (日) 13:00~	新春たこあげ大会	緑地多目的広場
1/24 (土)	防災訓練	みどり小学校
1/31 (土) 7:00~	区民ファミリースキー (1泊2日)	神鍋高原スキー場
2/8 (日) 9:00~	区民ママさんバレーボール大会	鶴見スポーツセンター
3/1 (日)	市子連こども文化祭	鶴見区民センター

### みどり掲示板



#### プルタブ・ペットボトルキャップの回収にご協力ください!

ペットボトルキャップは途上国の子供たちのワクチン、プルタブは車椅子に。捨てればゴミ。回収に協力して社会貢献しましょう!

回収場所:緑ふれあいの家

鶴見区子ども会育成連合協議会表彰  
個人の部 緑校下 福岡 千鶴さん  
団体の部 緑校下 3 西子ども会

### 非常持出し袋



NPO法人 緑・ふれあいの家

#### 【編集後記】

『自分が広がる』  
この二年間、地域ボランティアのお手伝いをさせていただき、自身の考え方やものの見方が少し変わったような気がします。最近、町会の運営をやらせていただき、また、いろいろな会合やイベント、その準備に参加させていただき、多くの人と出会い、つながりが経験できました。なかでも、町内の公園の掃除。老人会や町会の皆さんとで月三回朝から掃除。「おはようございます。」が

合図で黙々と掃除をはじめます。掃除がたいへんなときは、桜の花が散り始めたころと枯葉が多い季節。また、雨の降った後は葉っぱが重くてたいへん。ですが、掃除の後の「ふれあい喫茶」でのあれやこれやの雑談は格別。何か新しい自分が広がっているような気がしてなりません。どんなことでも結構です。自身の身の丈に合った出会いを、一度でいいのでやってみる。その中から新しい自分が見つかると思います。

副委員長 宮城 和昭

NPO 法人緑・ふれあいの家ホームページ <http://midorihureainoie.jimdo.com/>

フェイスブック・ブログもあります。「NPO法人緑・ふれあいの家」で検索していただくか、ホームページからご覧ください。