



# 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

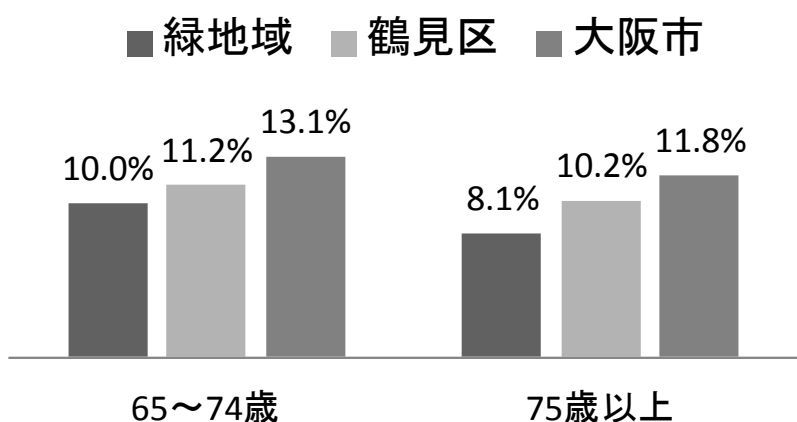
## いつまでも元気で過ごせる緑地域を目ざして ハツラツとした緑地域

10月24日、緑地域敬老祝賀会がみどり小学校講堂にて開催され、約160名の方々が参加され、舞台の踊りや民謡を楽しまれました。

わが国は、平成25年に65歳以上の人口が25%を超えました。大阪市内でも若い世代が多い鶴見区内にあって、緑地域はさらに高齢者率が少ない地域ですが、その割合は18.1%で、1200人以上の人が暮らしておられます。



### 高齢者率の比較 (平成27年9月30日住民基本台帳人口)



これらの世代の方々が日常的な地域活動を担ってくださっており、そのパワーには頭が下がる思いです。一方で、在宅で介護を受けておられる方もおられます。誰もが「いつまでも元気で暮らしたい」「体が不自由になってもできる範囲でいろいろなことをしたい」と願っているところです。緑地域での暮らしが、健康づくりや「もてる力」を地域で発揮していただけるよう「高齢社会と緑地域での暮らし」を考えることに取組み始めました。

#### 緑でチョット気になること

孤独死があった。  
ベルを鳴らしても出て来ないのは？  
閉じこもりがちな人や寝たきりの人。  
巧妙化するオレオレ詐欺。  
緑でも発生が想定される災害

#### こんなことしてるよ！

朝夕は緑地公園でウォーキング。  
興味のある活動は区外にもお出かけ。  
ふれあい喫茶に集まって、おしゃべり。  
ご近所でも、おしゃべり。  
ステップ教室はお楽しみの1つ。(勉強にもなるよ！)  
ボランティアを通じて子ども達とのふれあい。

#### こんなことしないとね！

健康維持のために運動。  
1日10人は、コミュニケーション。  
動ける間は「人のため」にも活動を。  
笑って毎日を過ごしましょう！

### これを受けて、「高齢社会で大切にしたいこと」を中年組で考えてみました。

町会など、いろいろなサークルが活動されているよね！

役割がある、人の役に立って実感は、いくつになっても生活のハリだ。

要介護者の応援は難しい問題があるので専門家とのつながりが必要。

リタイア層の地域デビューには参加の声かけが大切だ。

楽しく美しく健康づくりができる場合は人気がありそう。



ということで、Verdeではこのテーマをいろいろな角度から取り上げていくことにしました。乞うご期待！

# 緑子ども会“グリーンモンスター” 今年も金賞



11 月 1 日、鶴見区民センターにて鶴見区子ども文化祭が行われました。今年度のグリーンモンスターは、総勢 31 名のうち低学年が約半数をしめる体制で楽しいミュージカル調創作ダンスを披露。1・2 年生が多い事もあり、6 月から練習に入ると、はじめは疲れて泣き出す子や、衣装が決まっても「これは嫌だ!」という子もいて大変でした。しかし、高学年の協力もあり大変な練習を乗り越えてきました。演技の中では、それぞれの子どもの個性を生かし、一輪車やフラフープ、新体操の技も取り入れました。子ども達は自宅で何度も自主練習をし、高度な技を身につけるなど地道に努力をしてきました。一方、子どもを支える大人達は衣装にこだわりました。フェルトやビニール袋を利用し、一人分の衣装を作りあげるのに 4 時間も費やしたり、海中の情景をリアルに表現することにギリギリまで試行錯誤を重ねるなど工夫を凝らしていました。また、その衣装の早変わりを 3 回も行うなど、低学年にはハードでしたが保護者の方々の協力もあり無事に成功。最後の曲では子ども全員が次々に登場し、会場の皆さんと一つになって、笑顔で元気いっぱいステージを披露し、今年も見事金賞を手にすることが出来ました。



さあ、目指すは来春の大阪市の文化祭で二連覇!!

# 緑子ども会キックベースボール “銅メダル”



11 月 29 日、第 33 回ライオンズ秋季球技大会が開催され、キックベースボールに緑チームが参加。今回はみどり小学校で試合が行われました。今大会はトーナメント制で、緑のメンバーは 6 年生 10 人を中心とした 16 人が出場。初戦は茨田 vs 緑、手に汗握る接戦を制し勝利。2 試合目は前回大会優勝チームの横堤と対戦。相手チームの気迫と意気込みに圧倒され敗北。気を取り直して 3 位決定戦に挑みます。茨田北 vs 緑、この試合が 6 年生にとっては最後の試合となり、子ども達も気合いを入れ直します。今まで雨の日も風の日も暑い日も一生懸命に頑張ってきた練習を積み重ねてきた成果を精一杯出しきり、見事勝利。緑チームは銅メダルを手にする事ができました。これまでの練習と、今日一日の経験が、子ども達のこれからの人生の自信につながったのではないのでしょうか。本当におめでとう。さて、現在キックベースボールチームでは部員を急募しております。お問い合わせはみどり小学校教頭先生まで。







# Jr. 防災リーダー養成講座開催

## 楽しく学ぶ防災知識



10月30日、みどり小学校の講堂で Jr.防災リーダー養成講座が行われ、小学生5.6年生男女18名、中学生1年生女子3名が参加しました。今年で2回目となるこの講座は、災害が起きた時の身の守り方や、子どもにもできる助け合いの方法、避難所となる講堂での生活を体験することに主眼を置き、楽しみながら学び、子ども達の記憶にしっかりと残る訓練・カリキュラムを進めていきました。テーブルや椅子もない場所での食事体験、大阪市危機管理室から火災の怖さの講義、消防署からは負傷者を運ぶための簡易担架の作り方、心肺蘇生のための胸骨圧迫訓練が行われました。区役所からは、避難所開設の仕組み、各自でできる減災方法や食料備蓄についての指導、鶴見区社会福祉協議会からは、段ボール箱を使った簡易ベッドの作り方を教わりました。そして今回初となる講堂での一泊体験は、床の上に毛布や寝袋で寝るというもの。10月末でも予想以上の寒さを体験し、もしこれが真冬だったらと考えさせられる結果となりました。翌朝は、修了式にて河村鶴見区長より修了証を授与、そのまま学校への登校となりました。

大阪では、まだまだ防災意識が低いと言われる昨今、この取り組みが来年も継続されることにより、今後も増えていく Jr.防災リーダーの存在が大人へ意識向上にも役立てれば、なお効果的だと思います。小学生の保護者の皆さん、来年の養成講座にお子様を是非一度参加させてみませんか？

## 防災 みどり小学校・緑地域合同防災訓練を実施

10月31日午前10時、鶴見区全域に震度6強の地震発生を想定して、サイレンが鳴りました。まず、みどり小学校内にいた子ども達が校庭に避難し、全員の無事を確認。一方、緑地域の各町会は、避難者が一次避難所に集合した後、安全確認後に水害を想定した避難経路を確認しながら、みどり小学校に避難し、受付で避難者登録を行いました。その際、防災リーダーと Jr 防災リーダーは避難誘導のサポートを訓練しました。訓練に参加した皆さんは、初期消火訓練（消火器の使い方）・心臓マッサージAED体験・救急カプセルの説明・水圧ドアの体験などに、楽しく積極的に参加することができました。災害時には自分自身の身の安全を守ることを最優先し、要介護者や高齢者の支援の仕方を実践。あわせて情報共有や収集・伝達に努めることを学び、いざという時のために毎年、繰り返し実施することの大切さをあらためて実感しました。



水圧のかかったドアを開ける体験をしています。水深が30センチを超えるとドアを開けることは困難になります。

強く・速く・絶え間ない胸骨圧迫によって心肺蘇生し、救命率は大幅に向上します。





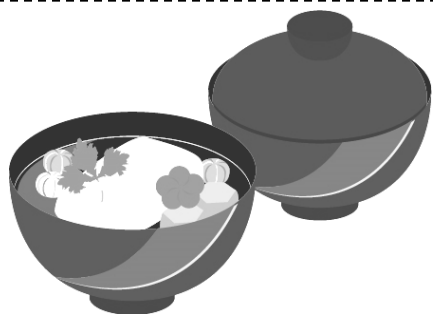
# お宅のお雑煮は？



お正月が近づいてきました。

お正月の定番はやっぱりお雑煮ですね。皆様のお宅はどんなお雑煮ですか？関西のお雑煮は白味噌仕立てが多い様ですが、具材が家庭によって微妙に異なるようです。他府県ともなるともっと色々なお雑煮があるようで、お雑煮記事を提案した編集会議では委員それぞれのお雑煮談義で盛り上がり、一つとして同じお雑煮はありませんでした（笑）。幼い頃から食べ慣れたお雑煮の味は、故郷の味、家庭の味、としていつまでも心の中を暖かくしてくれますね。父方、母方とお雑煮を 2 つの味で楽しむ家庭もあるようです。

お雑煮談義は盛り上がりますよ。日本各地のお雑煮を話題提供の一つとして取り上げてみました。



～農林水産省ホームページより  
お雑煮特集を抜粋掲載しています～

## 岩手県・宮古市 くるみ雑煮

あわびやいくらなど三陸沖から取れる海の幸をたっぷりのせた贅沢なお雑煮。しょう油仕立てのすまし汁に大根、にんじん、ごぼうなどを入れる。もち焼いた角もち、甘いくるみだれ（醤油仕立て）につけて食べる。

## 広島県・広島市 牡蠣雑煮

すまし汁に輪切りの野菜、牡蠣と塩ブリを入れた贅沢なお雑煮。牡蠣は「かき取る」に掛ける。丸もちはやわらかく煮る。瀬戸内海沿岸は魚介類が豊富なため、具の種類はいろいろ混在している。焼きあなごやふぐなどを使うところも見られる。

## 奈良県・大和地方 きな粉雑煮

かつおだしで大根、にんじん、里いも、豆腐などを煮て焼いた丸もちを加える。もちはお椀のふたに入れたきな粉（砂糖を加える）につけて食べるのが特徴（京都方面でも見られる）。汁はみそ味、しょうゆ味の 2 通り。三が日は当主がお雑煮を作るという風習もある。

## 島根県・出雲市 小豆汁

柔らかく煮た小豆汁の中に、丸もちを入れた珍しいお雑煮。見た目はぜんざいのようなのだが、昔は塩味だったそう。丸もちの上に砂糖をのせて食べたそう。今はおしるこ風に甘く仕上げている。この地方には磯の香りがする「のり雑煮」や黒豆をのせた雑煮もある。

## 福井県 福井雑煮

かつおや昆布でだしをとった味噌仕立ての汁で、煮た丸もちとかぶ、かぶの葉を煮たシンプルなお雑煮。上に黒砂糖をのせる地域もある。かぶは「株を上げる」の縁起かつぎという説も。みそは赤みそ、白みそのどちらも使われる。

## 長崎県 具雑煮

かつおとこんぶのすまし汁に、具材をたくさん入れて華やかに見せるのが長崎風。鶏肉団子、ブリ、海老、大根、にんじん、里芋、凍り豆腐、かまぼこ、青菜などのほか、干しなまこやくわいなどを入れることもある。だしは焼きあご（とびうお）を使うこともある。

## みどり掲示板



緑ふれあいの家が平成 26 年度に鶴見小学校・焼野小学校・みどり小学校で運営した「いきいき放課後事業」が文部科学大臣表彰を受賞しました。これを機に今後とも一層活発に活動していきます。よろしく応援をお願いします。



## 年末年始の防犯・防火

年末年始は長期の旅行や火を使う家事も増えてきます。近隣の皆様と協力して、燃えやすいものを家の外に置かない、長期の外出には声を掛け合うなどして防火・防犯に気を付けましょう。また、巧妙な特殊詐欺も増えています。不審な電話がかかってきたときは、一人で判断せずに、警察などに相談してください。



## 行事予定(1月～3月)



開催日	行事(事業)名	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
1/11(祝) 10:00～	成人の日 記念の集い	鶴見区民センター
1/11(祝) 18:00～	新年互礼会	京橋 大北京
1/17(日) 9:00～	新春リレージョギング大会	緑地多目的広場
1/17(日) 13:00～	新春たこあげ大会	緑地コミュニティ広場
1/24(日) 9:00～	鶴見区バドミントン大会	鶴見スポセン
1/30(土)～31(日)	区民ファミリースキー	神鍋高原
2/7(日)	区民バレーボール大会	鶴見スポセン
2/14(日) 9:00～	花博カップソフトバレー大会	鶴見スポセン
3/6(日) 10:00～	市子連子ども文化祭	鶴見区民センター
3/6(日)	区民グラウンドゴルフ大会	緑地コミュニティ広場

## 【編集後記】

私が介護の世界に飛び込んだのは 20 歳の頃。幼少時代は高齢者との関わる時間も多く近隣との繋がりもたくさんありました。しかし、その頃とは時代も変わりみんなまわりに関心を持たなくなりました。現在、私の身内には、くも膜下出血で倒れ、車椅子生活で認知症もあり施設に入所している方がいます。初めの頃は、子どもたちもどう接すればよいのかわからず戸惑っていましたが、毎週のように面会に行き、今では車椅子を押してあげたり、たあいも無い話や学校での出来事・「僕は誰やった？」など

と笑いながらたくさん会話をすることにより、認知症についても理解し戸惑いもなくなったようです。私が介護の仕事しているということもありますが、子どもたちは高齢者の方と接する事でいろいろなことを、たくさん学んでいるように思います。今号で、高齢社会特集の編集に携わらせていただき、高齢者がより楽しく健康に過ごしていただけるためにも、学校の授業の一環や地域活動などで子どもたちと高齢者との関わりが増えれば、地域交流にも繋がるのではと思います。

広報委員 石川智美

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。