



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

緑・納涼盆おどり大会は今年も大盛況！



緑・納涼盆おどり大会の7月15、16両日は、日本中が猛暑に包まれ、いつもは涼しい北海道でも帯広市や北見市では記録的な37℃を記録しました。ここ大阪も日中はうだるような暑さでしたが、たそがれ時には緑地の樹木をやさしくなでるように涼風も吹いてきて、いよいよオープニング。鶴見商業高校軽音楽部がAKB風に、軽やかなリズムのポップ調とビートのきいたロック調を演奏。若鮎が溪流で飛び跳ねるような若さあふれるダンスに魅了され、広場は一気にダンス会場へと変貌しました。19時には、浴衣姿のみどり小の児童たちが低学年から高学年へと、曲を変えつつ踊りの輪を広げ納涼盆踊り大会を子どもたちから、雰囲気盛り上げていってくれました。お馴染みの河内音頭、江州音頭がはじまる頃には、踊り手の輪が波の重なりのように幾重にも広がり、緑地域だけでなく近隣地域などの踊り連も加わって、浪華で一番早い盆おどり大会を大いに盛り上げ来場者を楽しませました。アラレちゃん音頭から始まってエンディングの河内音頭まで全22曲。お洒落な浴衣に身を

包んだ、あの娘この子たち。格子柄の浴衣、すみれと染め抜いた浴衣、桜花の舞う浴衣等々の踊り連から、祭りの黒半被に身を包んだ海外の留学生男女たち。浴衣の背中が踊りで汗だくのお父さん。見ていて楽しくなったのか、普段着ながら踊る輪に入り笑顔いっぱい親子連れ、夫婦連れの人たち。あの町この町、あの国この人、老いも若きも男も女も。そして、あの国この国とふれあい笑顔を交わす素晴らしい時と空間を、盆踊りによって共有していきました。この日のために企画し相談しあい準備に励み、当日は模擬店や防犯という裏方で汗だくになりながら、緑・納涼盆おどり大会を支えて下さった方々も、この素晴らしいふれあいと盛況に疲れも吹き飛び達成感に満ち溢れたことでしょう。

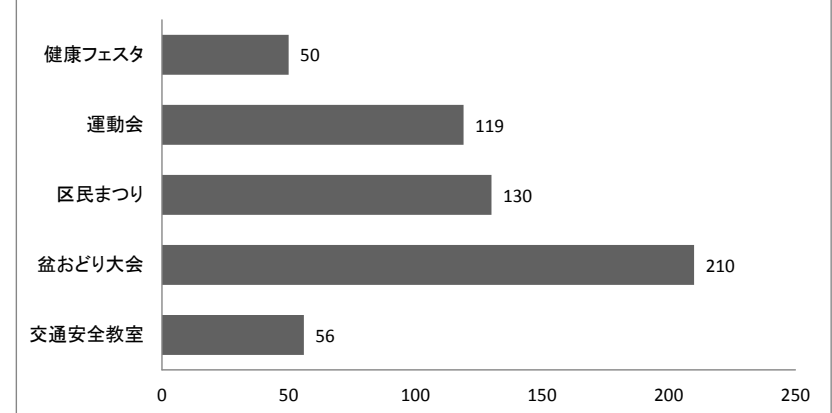
取材担当の記者としては、最後のステージで緑中学三年生の青木遥さんが会場の皆様に歌ってくれた「鶴見音頭」は、この町「緑」のそのままを映し出した何とも言えない良い気分の歌と踊りだなと感じました。来年もその次も「浪華一の夢の町」に向かって継承し続けていくことを願っています。 広報副委員長 内野



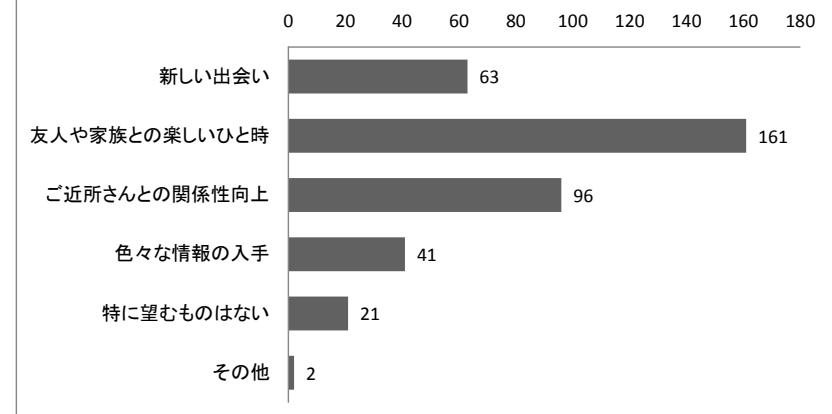
緑・納涼盆おどり大会アンケート結果

緑・納涼盆おどり大会では、アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。地域で開催されるイベントや事業にはいろいろな目的があることはご存知のことと思いますが、今回は、イベントを通じてできる地域住民の交流についてをテーマとし、地域社会における実情を知るべく、ご回答いただきました。縁あって同じ地域に住む私たちが、ライフスタイルの多様化があるとしても、日々安心して生活できる街づくりのひとつの手段として、お互いを知り合い、良いカタチで交流できるメリットについて、考えるきっかけになればと思います。 広報委員長 宗廣

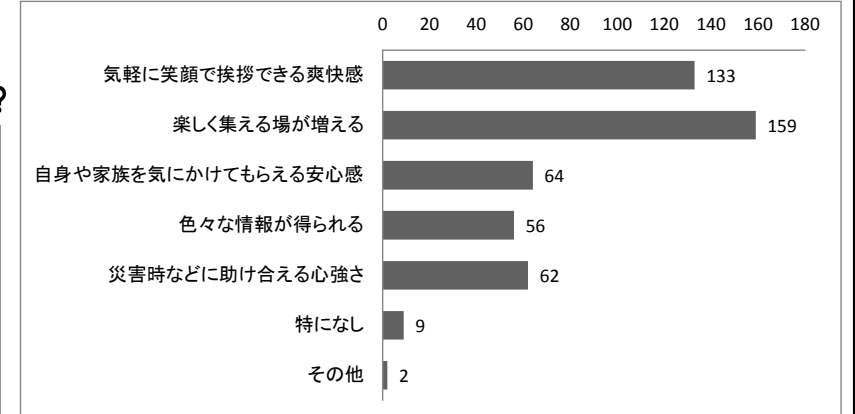
この1~2年の内、この様なイベント(事業)に参加されたものはありますか？



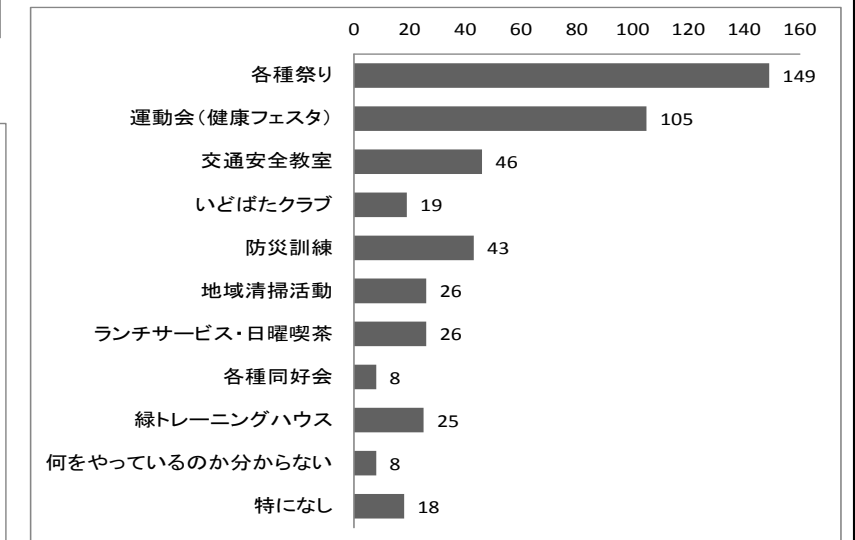
イベントを通じて出来る交流について、貴方の希望に近いものを教えてください。



貴方にとって、自分の住んでいる地域で友人や知人が増えるメリットとは何ですか？



今後参加してみたい、または興味があるイベント(事業)は何ですか？



緑ふれあいトレーニングハウス

ふれあいトレーニングハウスが今大きな期待と注目を集めています。そもそもこの事業は、「人は年を取る事を避けられないが、足腰、頭も健康で元気なお年寄りなら、老いる事にも遠慮はいらん!」で発足しました。平成28年5月からの事業で特別養護老人ホーム「グリーンランドみずき」の協力で場所の提供をうけています。最初は11人でしたが、現在の登録者は58名となり、毎回参加者が増加する人気事業となりました。開催は毎週火曜日と木曜日ですが、火曜日は健康運動指導士石田先生の指導を受けています。木曜日については、健康体操が中心で重りなどで負荷をかけながら実施しています。アンケート調査やヒアリングでは、その効果は抜群で、以下の様なお声をいただいています。

- 杖を使用していたが、今はしっかりと歩行ができるようになった。
- 医師からは、少しぐらい膝が痛くても歩く方が筋肉が付くので良いと言われた。
- 来た時は、多少認知が入っていたが最近では多少回復したように感じる。
- 食欲が増した。
- 友達ができて、お互い誘い合って参加している。

今は、鶴見区や社会福祉協議会・鶴見区包括支援センターなど注目しているヒット事業となりましたが、今後、緑・ふれあいの家では、現在のスペースの拡張と資金を投入して、健康器具の購入や有酸素トレーニング器具、筋力トレーニング及びリハビリ機器などを購入する予定で、すでに資金面の手当ても付いています。大阪市委託事業で認知症や栄養・食事対策、口腔機能講座などの対処も行い、現在のこの事業に更に機能を附加させて元氣な高齢者作りを行います。

開催場所 特別養護老人ホーム グリーンランドみずき
 開催日時 毎週 火曜日・木曜日 両日ともに午前10時～11時
 参加費 毎回100円 但し入会金は無料

お問い合わせは、NPO 法人 緑・ふれあいの家 事務局まで。



『トレーニングハウスを体験してきました。』

特別養護老人「ホーム・グリーンランドみずき」の地域交流スペースにて、毎週火・木曜日に行われているトレーニングハウスに参加体験してきました。30名近い参加者が集まり、どなたも楽しそうに体を動かしています。まず、火曜日は椅子に腰掛けてのストレッチから始まり、新聞紙を棒状に丸めた物や、空気を少し抜いたゴムボールを使っての軽い体操などトレーニングの先生の軽妙な指導にドンドン引き込まれて、久しぶりに運動してスッキリしました。二人ペアを組んでの背中でのマッサージや後出しジャンケンでわざと負けるという頭のトレーニングもありましたが、これがなかなか難題でおもしろかったです。休憩は水分補給のみでしたが、あっという間に1時間が過ぎました。木曜日は、「いきいき百歳体操」のビデオを見ながら、準備運動、手首や足首におもりをつけての筋力づくり運動、ストレッチで構成され、30分イスに座ってゆっくりと手足を動かします。これを2回繰り返します。筋力がつくと体を動かすことが楽になり、転びにくくなるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐこともできるそうです。どちらの日も、参加者の方は毎週楽しみにしているとの声が多く聞かれ、健康の維持や体力の向上に大いに役立っていると思われました。また、誘い合って参加することで楽しみも増え、地域のコミュニティづくりにも一役かっているようです。人との交流を通して脳が活性化されるそうです。最近、健康寿命という言葉を目にしますが、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送れることが重要だと感じましたので、自分自身の健康寿命をのばす第一歩にしたいと思いました。

広報委員 萩原

おはなしの会 学校図書館開放

～ みどりの風 はぐくみネットより ～

小学校の学校図書館で紙芝居を中心に「おはなしの会」を行っています。4月と8月を除く月2回金曜日、2時間目と3時間目の間の15分休憩の短い時間ですが100人近くの子どもたちが集まりおはなしを聞いています。会場設営にはPTA委員会、後片付けは図書委員会の子どもたちも手伝ってくれています。学校図書館に子どもたちが集まってくれることを目的に始めた活動ですので、これからも地道に続けていきたいと思っています。また、小学校では、毎週火・水曜日のお昼休み13時10分から13時30分までの時間に図書館開放をしています。この活動に興味があり、お手伝いいただけるボランティアの方募集中です。

お問い合わせは、みどり小学校教頭先生(06-6912-7908)まで。

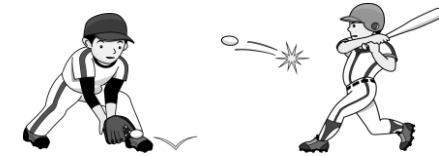
頭の体操 ～今回も初級編～

1	3	5	8	9		
	6		1	9	8	
9	2				5	6
2			9			1
4		1			3	9
3	9		7	4		2
	3		6	8	1	9
	1	9			5	3
4		9	3			7

- ・タテの各9列に1～9の数字が入ります。
- ・ヨコの各9列に1～9の数字が入ります。
- ・3×3の各9ブロックに1～9の数字がはいります。



ソフトボールやりませんか？



緑子ども会ソフトボールの監督をしています武田と申します。ただいまみどり小学校グラウンドを中心に、秋季大会に向けて練習中です。球技経験、学年は問いません。走るのが苦手でも、内気で大きな声が出せなくても大丈夫です。楽しくみんなでスキルアップをしていきましょう。監督の私も数十年前、小学生の時、ソフトボールをしていて、練習の事や大会に出て活躍していた時の事を、大切な思い出として覚えています。みなさんも大切な小学校生活の思い出を、楽しいチームメイトと残してみませんか？興味のある方は、ぜひ子ども会の役員の方、または教頭先生までお問い合わせください。 みどり小学校 ☎ 06-6912-7908

行事予定(9月～10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
毎週火・木曜日	緑ふれあいトレーニングハウス	グリーンランドみずき 他
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
9/10(日) 10:00～	第43回鶴見区民まつり	緑地くすのき通り一帯
9/18(祝) 10:00～	緑敬老祝賀会	みどり小学校講堂
9/24(日) 9:00～	区民バトミントン大会市長杯予選	鶴見スポーツセンター
10/9(祝) 10:00～	鶴見区青少年カーニバル(めっちゃはびー含)	緑地 中央噴水前
10/22(日) 9:00～	区民ソフトボール大会	緑地西部コミュニティ広場

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。ホームページからご覧ください。

本紙へのご意見・お問い合わせは、NPO 法人 緑・ふれあいの家へ

直接お電話いただくか、HP のお問い合わせフォームからお願いいたします。