



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

新年互礼会を開催



新年の1月8日、緑の地域活動を担う役員や地域の団体や企業、日頃お世話になっている行政の方々、約160名が一堂に会して、「新年互礼会」が開催されました。この会は、地域活動の関係者が日頃お世話になっているご来賓

の方々をお招きして、皆様の連携と交流を図ることを目的に実施されております。今年の互礼会は、まずは、地域活動に貢献され、昨年ご逝去された方への黙とうを行った後、地域に貢献された団体、皆様の紹介がありました。その後、NPO 法人緑・ふれあいの家を代表して久木理事長よりあいさつがあり、地域の課題を述べられた後、地域活動に携わられている皆様への感謝と一致団結、連携と行政の方々への一層の指導・協力のお願いを語られました。その後、来賓を代表して、河村鶴見区長、西田鶴見区地域活動協議会会長からご祝辞をいただき、第一部が終了しました。第二部は、仲地域福祉文化部長の司会進行ではじまり、林社会福祉法人みずき会常務理事と小鶴鶴見消防署長の中締めの後、各テーブルで懇親が始まりました。各テーブルでは昨年の地域活動でやり残したことを述べる者、やり遂げたことを語る者、チームワークを誇る者、皆さんの様々な思いが幅交歓し、新しい年も皆で協力して地域を盛り上げていこうと決意の拳が固まりました。後半はカラオケ大会。テーブル毎のカラオケ交流で熱い互礼会となりました。

広報委員 宮城和昭

成人の日 記念のつどい



1月8日、鶴見区成人の日記念のつどいが鶴見区民センター大ホールにて行われました。当日は朝からあいにくの雨でしたが、ホール内は晴れ着に身をつつんだ新成人でいっぱいになりました。鶴見区長をはじめ、たくさんの来賓の方々にお越しいただき、大阪市長のビデオメッセージによるお祝いの言葉で第一部の式典が幕を開けました。新成人代表2名の誓いの言葉は、これからの自分のすすむべき道をしっかり見据えた頼もしいものでした。その後、女性団体協議会の方々から新成人代表へ花束が贈呈され、くす玉割りにはつりっぐも参加し、見事に割れました。御来賓からは、「新成人2名の頼もしい言葉を聞き、将来の活躍に期待しています。」とのごあいさつをいただき、第一部が終了しました。第二部では豪華賞品の当たるビンゴ大会が行われ、最後は卒業中学校の仲間全員で記念撮影をするなどで盛り上がりを見せ終了しました。今回は緑中学校卒業生が数名、新成人代表として舞台上がりました。目立つことができよかった！いい思い出になった！と代表になった感想を聞かせていただきました。来年成人を迎える方々、新成人代表として舞台上がり20歳の記念のひとつにしてみてもどうでしょうか。今年の鶴見区新成人は1136名で、うち緑地域では39名でした。新成人となられた皆様おめでとうございます。広報委員 竹本真理

『成人式を終えて思うこと』

私は成人式に対してとても強い思いがありました。昔馴染みの友人たちに出会えることはもちろん楽しみでしたが、それ以上に、成人として、この式に参加できることがとても嬉しかったのです。ここ数年の目標の1つでもありました。この様に思うのは3年前に体調を崩し、日常生活を送ることが困難になってしまったからです。学校にも行けない、友達にも会えない生活は退屈で暗いものでした。しかし、家族や周りの人たちのおかげで今は大学にも進学し、やりたいことが出来る充実した毎日を送っています。だから、心配をかけた人、助けてくれた人に「今はこんなに元気だよ、ありがとう！」という意味を込めた成人式だったのです。まだ伝えきることはできていませんが、会場で撮った私の宝物である写真を持って、お世話になった人に感謝を伝えに行きたいと思っています。今回、成人代表までも務めさせていただき、舞台の上から成人のみんなの顔を見ると、いろんな人がいて、いろんな経験を皆がしてきたんだと実感しました。一人ひとりこれからの道も違うと思いますが、その違った道一つひとつを、一人ひとりが誇らしく思えるような大人になっていきたいです。最後に、私をここまで育ててくれたお父さん、お母さん、本当にありがとうございました。

新成人代表 鍋本志織

緑ふれあい餅つき大会

1月11日、緑・ふれあいの家で餅つき大会が開催されました。毎週木曜日に行われている「ふれあいランチサービス」の一環として初めて実施され、老若男女どなたでもと参加を呼びかけ、日頃ランチサービスに来られている方はもちろんのこと、その他たくさんの方が見えました。



当日は寒波で冷え込みがきつい日でしたが、青空の下、緑児童公園で力強く餅つきが始まりました。手際よく蒸されたもち米が次々と運ばれ、お餅がつきあがっていく、あん餅・きな粉餅・おろし餅・ぜんざい・豚汁が振る舞われました。つきたてのお餅の味は格別で、みなさん美味しく召し上がっていました。記者もぜんざいをいただき、ほっこりと温まりました。

広報委員 萩原厚子

第42回鶴見区民新春たこあげ大会

1月21日、新春を飾る、「第42回鶴見区民新春たこあげ大会」が、緑地コミュニティ広場で開催されました。曇りがちな穏やかな天候の中、鶴見区内12地域から、それぞれ自慢の手作り凧を中心に、各地域で製作した大凧や、子どもたちが作ったかわいい絵の凧、その他市販の凧も参加して大盛況のイベントとなりました。開会式の後、緑地域では、大凧を製作したメンバーと、手づくり凧を持って参加の子どもたちが一緒に記念写真を撮影。その後グラウンドにて、まずは大凧あげに挑みました。



今年も地域有志が新年から2週にわたり、戌年にちなんだかわいい子犬と、縁起の良いダルマの絵を描いた大凧を製作。今年は少し趣向を凝らし、大凧に描いたダルマの目を片方だけ入れ、見事にあげれば、もう片方の目を入れて成功を祝うことにしました。記者の個人的な感想ですが、緑地域の大凧の絵柄の仕上がりは、鶴見区12地域の中でも、一番の出来映えであったと思います。当日は少し風が弱く、凧をあげるのに手間取りましたが糸の張りを再調整し、何度か挑戦していると30分ほどで無事、新春の澄みきった青空へしっかりと舞いあげていきました。大願成就し、ダルマの目も入れることができました。その後は、子どもたち中心に凧あげが行われ、お父さんやお母さんと共に、思い思いの凧を一生懸命あげていました。中には、他の凧と糸がからんで落ちてしまう事もありましたが、それにもめげず、また元気いっぱい走り回っていました。会場には日本の凧の会の皆さんによる、「凧づくり体験コーナー」、鶴見区青少年指導員による「凧の病院コーナー」、「凧の販売コーナー」などが設けられました。中でも毎年恒例の鶴見区地域女性団体による、「ぜんざいコーナー」のテントは人気で、たこあげ大会参加の多くの子どもたちや、ご家族で大賑わいとなっていました。本年も緑地域の皆様が、晴天の大空に高く舞いあげた大凧の様に、大きく飛躍される事を祈りいたします。

広報委員 野上裕志

第35回大阪市子ども文化祭

緑連合子ども会「グリーンモンスター」が、3月4日に天王寺区で開催される、第35回大阪市子ども文化祭に、鶴見区代表として出場します。子どもたちは今回初のアウェイを全力で頑張ります。ぜひ応援に、そして感動のステージを見に行きましょう！

天王寺区民センター

大阪市天王寺区生玉寺町 7-57

地下鉄谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘」下車 徒歩1分

がんばれ緑!

鶴見区新春 リレージョギング大会



1月28日、第20回鶴見区新春リレージョギング大会が鶴見緑地にて開催されました。当日は寒さも緩んだスポーツ日和で、参加選手や応援サポーター、観客の皆様は各々のスタイルで大会を楽しんでいるようでした。結果は緑中学校の卒業生チームが優勝。記念撮影では優勝カップとうどんのカップ・副賞を手が良い笑顔です。そして、その優勝カップはNPO法人緑・ふれあいの家にて保管しております。

さて、昨年までに大会記事として本紙で紹介して参りましたのは当日の様子や出場者の体験記ですが、今回は少し、主催者立場からのお話を。

このリレージョギング大会は、大阪市鶴見区青少年福祉委員連絡協議会(以下、青福)が毎年1月に開催している青少年健全育成と人々のふれあいを目的とした事業で、今年で20回目を迎えました。インフルエンザが猛威

をふるうこの冬、常連チームから参加見送りの情報もある中、131チーム621名の申し込みを受け付け準備しておりましたが、大会1週間前あたりから、学校の学級閉鎖などに伴い、各学校側から計17チーム分の出場辞退の申し入れがありました。大会を楽しみにしていた生徒さんも多かっただろうと思い、私たち青福としても非常に残念ではありますが、学校としても苦渋の決断だったのではと推測されます。また、昨年度実績より31チーム少ない参加申し込み数にも、少々寂しさを感じました。これまでの募集方法としては、「広報つるみ」「ローカル通信」での告知以外に、ポスター掲示などで参加を募っておりますが、申込者のほとんどは、関係者からのお誘いや前年度出場者への案内状を基とされている様で、我々の広報力の無さを感じざるを得ません。ただ一方、ネット公開などで募集や申し込み受け付けを行うと、昨今のマラソンブームと格安の参加費を理由に即定員締め切りになる可能性もあると考えられ、地域住民参加を主体とするイベントの位置付けが難しくなるやもしれないとの懸念もあり、思案のしどころでもあります。そんな中、第1回大会から欠かさずご参加いただいている家族チームや、メンバーが代替わりしても参加し続けていただいているチームや団体もあり、大変心強く思います。また、過去にこの大会へ参加したことがきっかけで走ることに目覚め、その後、大阪マラソンに出場された方もいらっしゃるかと聞いており、主催者冥利に尽きると実感しております。そんなリレージョ

ギング大会とは、みどり小学校北側の多目的広場をスタートし、緑地大芝生を周回して戻って来る1周約2.5kmを1チーム5人までの編成でリレーしながら約2時間走り、その周回数とタイムを競う、言わばジョギングでの「2時間耐久レース」です。そこには小学生から40代位までを中心にご高齢の方までが参加しており、若い世代が多い鶴見区の特徴が出ているとも考えられます。そしてこのような大会を開催するには、広大な場所が必要であり、その意味では鶴見緑地は常日頃から散歩からジョギングまで様々なカタチで運動する人々が集っており、絶好の場所であることは言うまでもありません。以上のことから、鶴見区とリレージョギング大会はとてもマッチしたイベントであると考えています。私たち青福は、この大会を開催し続けることに委員一人ひとりがやりがいを感じるとともに、参加者の皆様に筆頭に多方面からご協力いただいている方々に感謝をしながら、今後もより良いイベント事業として成功させるべく、努力してまいります。

『THE 心意気!』 青少年福祉委員 宗廣哲明

連載

『三方一両得』 私たち一人ひとりが健康で幸せになって、元気で明るい地方や地域が生まれて、国が豊かになる方法がある!

～ ～ 前号「…不安」への対策を提案 ～ ～

足元1の実践: 自然の中を歩く効果(スタンフォード大学のグレチェン・デイリー教授の研究発表から)

ここ10年ほどの間に、自然と一人ひとりの人間とのかかわりに関して研究が進みだしました。都市に住む方々は、ストレスや不眠症、うつ病などの比率が、自然豊かな郊外や地方に住む方々より多いというデータが発表されています。病院では樹木の豊かな庭がある、あるいは病室から木が見えるだけで患者の回復が早まる研究成果が出ています。また多動性障害(ADHD)の方にも薬の処方をやめて、毎日1時間ほど自然の中で歩く治療法が広がっています。健康な人でも自然環境の中を45分歩いただけで記憶力や問題解決力、想像力が高まり、ネガティブな思考の減少という効果が判明してきました。

足元2の実践: 座りすぎに健康リスク(日本経済新聞 平成29年11月18(土)夕刊記事より)

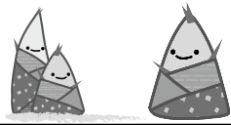
自宅やオフィスでの座りすぎが、健康に与える影響について研究が進んでいます。早稲田大学の調査では、一日の起きている時間の5割強が座っている時間だそうで、オフィスのIT化や家事の自動化などで毎年、この座っている時間が増えてきています。足の筋肉はとても健康上大切な働きをしていて、足を動かさない状態が長く続くと肥満や糖尿病、心疾患になるリスクが高まり、メンタルヘルスの悪化、認知機能の低下も現れてくるのだそうです。特にデスクワークのお父さんは7時間近くも座っているというデータが発表されています。先進的な企業やIT企業では、立って仕事や会議をするスタイルを導入し始めていて、なんと!生産性もあがってきたといえます。家事や買い物に追われお母さんより、会社で座って仕事をしているお父さんの方が寿命が短いのもこの辺に要因があるのかもしれない。

三方一両得(国、地域、私と我が家皆ハッピー)の実践=足元1、足元2の日々の実践で

国の研究機関による調査から、人が一歩あるくと、0.061円の医療費が削減できるという成果発表がなされました。誰もが自然を楽しみ、人との交流を楽しみ、社会貢献に尽くす人は、他の人たちよりよく歩いているのだそうです。早速、その効果のほどを試算してみました。一人ひとりが一日8000歩歩くと、一日500円程の医療費削減効果が出ます。一年間で182,500円/人。日本の人口1億2千万人の内、高齢者が3,000万人。この高齢者の方々が日々実践頂くと、おお～なんと、5兆4千7百億円の医療費削減効果が出ます。日本政府は、将来の有能な働き手を育成するため「人づくり革命」に1兆7円億円を計画し、尖閣諸島等の国土防衛や、北朝鮮による核ミサイルからの国土、国民の命、財産を守るために防衛費5兆円の国家予算をかけています。私たち国民一人ひとりが、日々、努めて歩くことで、なんと!なんと!なんと!みんな健康で幸せになって、地域活動に励む元気な人々で、明るい地方や地域が生まれて、その上、5兆4千7百億円のゆとり効果で、国が豊かになるのです。愛する子どもや孫たちの未来に国家の借金を背負わせることもなくなります。天から与えられた寿命は変えられなくても、健康寿命は歩くことにより、いくらでも延ばせます。私たちの街は、自然豊かな鶴見緑地公園がこんなにも近くにあり、大阪市内でも一番の環境に恵まれています。我が街は、「紡ぐ心で織りなす“緑”」。

自然を慈しみ楽しみながら三方一両得。「さあ! 歩きましょう!!」 広報副委員長 内野芳徳

行事予定(3月～4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	緑福社会館
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
適時	地域防犯パトロール	緑地域全域
3/4(日)	大阪市子ども文化祭	天王寺区民センター
3/4(日) 9:00～	第5回区民グラウンドゴルフ大会	緑地コミュニティ広場
3/24(日)	大阪府中学生ドッジボール大会	未定
4月上旬	緑・桜まつり	緑第一公園
4/8(日) 9:00～	市長杯第72回鶴見区予選卓球大会	緑鶴見スポーツセンター
4/15(日) 9:00～	鶴見区ママさんバレーボール大会	鶴見スポーツセンター

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。