

# 広報みすず

3  
2018

第449号

美鈴が丘まちづくり協議会

美鈴が丘で  
いつまでも暮らしたいつづけるために  
筋力・体力維持  
**百歳体操**  
はじめてみませんか?

## 「百歳体操」をご存知でしょうか?

美鈴が丘でも各街区で始まっています。

「年を重ねてくると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方ない」と思われていませんか?

筋肉はいくつになっても鍛えることで筋力のアップができるそうです。

私たちの寿命は延び続け、今では「人生90年」に手が届こうとしていますが、健康寿命(健康上の問題がなく自立した生活を送れる期間)は平均寿命より男性で約9年、女性は約12年も短くこの期間が支援や介護を必要とする期間になります。長い人生をいつまでも元気に過ごすために「健康寿命」を延ばすことが必要になります。

坂道の多い美鈴が丘にいつまでも住み続けるためには、健康でいなくてははいけません。そのためにも、おうちの近くでみんなと一緒に楽しく体力・筋力維持ができればと思っています。

その一つが「百歳体操」です。「百歳体操」は平成14年に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操で、準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、椅子に座ったのゆっくりとした動きが中心の体操です。体力

の低下している人でも行うことができ、筋力運動は「重り」を手首や足首に着けて、ゆっくりと手足を動かします。重りは一人ひとりの体力に応じて調整することができ、無理なく効果的に筋力をつけることができ介護予防効果が実証され、各地で取組が広がっている体操です。

是非、一度「百歳体操」を実施しているサロンに参加して体験してみてください。

楽しく体操・おしゃべりをしながら体力・筋力維持していつまでも住み慣れた「美鈴が丘」で暮らしていきましょう。

(地域福祉推進委員

宮本 暁子)



いこいの部屋(公民館)



さくらサロン(南集会所)



いきいき百歳体操(西集会所)



プラチナさろん輝(ら・ふいとHOUSE)



緑百歳体操(緑集会所)

## いきいき百歳体操 2018年4月からの開催時間一覧表(予定)

- ◎いきいき百歳体操(西集会所)
  - ・第2・3・4月曜日 9:30~11:00
  - ・第2金曜日 10:00~11:30
- ◎いこいの部屋(公民館)
  - ・毎週水曜日 10:00~11:30
  - ・第1・3金曜日 10:00~11:30
  - ・第2・4金曜日 13:30~15:00
- ◎さくらサロン(南集会所)
  - ・毎週月曜日 13:00~14:30
- ◎プラチナさろん輝(ら・ふいとHOUSE)
  - ・第1~4木曜日 9:30~
- ◎緑百歳体操(緑集会所)
  - ・第1・3水曜日(サロン)10:00~
  - ・第2・4・5水曜日 13:00~

★組長・班長さんをお願い！一軒ずつ戸別配布してください！

### 西区まちづくり事例研修会 (まちづくり事例研究で美鈴が丘を訪問)

をら・ふいととHOU SEに移動し、取り組みの具体的事例を紹介された。まずモール街の平川会長からモールの街の変遷を紹介。高齢化が進むにつれ寂れが急速に進み一時は半数がシャッター店になっていた。それから現在のまでの苦労や行動

の買い物や舞台での演奏に思い思いに行動していた。1時間後場所を西集会所に移動し、いきいき百歳体操を体験し緊張をほぐした。場所

地域コミュニティの活性化を推進する制度を活用した事例、まちづくり事例を紹介する為の「西区まちづくり事例研修会」が開催された。バスが楽市に着するとまず楽市の賑わいに驚きシャッターを切っていた。出店で

#### まちづくり事例見学バスツアー予定(1月27日)

9:30	美鈴が丘団地の取組の見学 ①美鈴楽市(美鈴モール商店街) ②いきいき百歳体操(美鈴が丘西集会所)
10:30	①美鈴が丘団地での取組について、まちづくりに関わる方から話を伺います。(ら・ふいととHOUSE) ①美鈴楽市 ②古希越え男のサロン ③ら・ふいととHOUSE ④美鈴が丘レスキュー
11:30	②広島市コミュニティ再生課による「まるごと元気地域コミュニティ活性化補助金制度」の紹介

した内容などを熱く紹介。頷く人が多かった。古希越え男のサロンは池田代表と別本代表が発足の主旨を紹介。リタイア後「濡れ落ち葉にならない為にはどうすれば良いかの解決策だったと。」美鈴が丘レスキューは江島代表が、お年寄りが自立して生活するにあたり、ちよっとしたこまり事を代行する制度。発足して間もないこともあり拡大中と説明。質問なども積極的になされ充実した半日を過ごして頂いた。(山本)

#### ◆第15回「青少年の思い発表大会」 2/4

佐伯区民文化センター

で「子供フェスタ」と同時開催。美中2年の山根ひかるさんは「Good Bye Rain」有意義な修学旅行に」と題して、みんなで旅行中に雨に遭わないようお願いを込めて出発。幸いにも



山根ひかるさん

伝説の雨学年を卒業できて最高に楽しい思い出が作れたこと、以前よりもクラスの団結力がずつと強くなったことを思いを込めて熱心に語った。全10校の生徒の発表は、自らの感性を大切に相手を考えている姿が伺えた。講評で、真つすぐに成長し次世代の広島を、日本を担う大人に成長して欲しいと大いに期待。ステージ発表では「スマイル」と「みつくすANGEL」が熱演。あそびのひろばでは各種のゲームに興じるちびっ子

#### ◆和太鼓演奏会公民館

2/2



「スマイル」のステージ

達の歓声が響いていた。



全員で記念写真

「生きることは表現すること！」を実践する「風の祭典」天使からの贈り物「芸能教室」の皆さんによる5曲の演技が披露された。障害のある子どもと親御さんの5組の親子の演奏で、バチで叩かれ出される太鼓の響きの迫力、並びに子ども達の生き生きとした表情に会場にいる人たち(50人)の心に感動を与えた。(上木・山本)

#### 学びの学校 中国の近代化 (十九世紀～二十世紀初頭)

中国近代化の歴史探訪を美鈴が丘高校の永福先生にお願いして40人が受講。中華人民共和国が成立して七十年、日本人と中国人の両国の歴史認識の一部にギャップが縮まらないまま現在に至っている。近代中国の基礎知識として、民族の多様性(五十以上の民族で構成)、国土領域、対外関係を概観した。

十九世紀初頭、満州族が南下して中国最後の清王朝を建国した。王朝の栄枯盛衰を軸に、歴史的事件の遠因や裏面史にも言及し、王朝の衰亡まで説明を受けたところでタイムアウトになった。次回は清王朝の衰亡以後二十世紀初頭及び現在の習政権まで興味津々な歴史探訪をお願いして講義は終了した。(松川)

#### ◆お達者クラブ「体を動かし、つまずき予防」

1/29



美鈴が丘高校永福先生

元気で長生きのための秘訣は食事と運動。食事は高タンパクな物を、そして家で出来る長く続けられる体操の必要性を、健康運動指導士の大背戸まり子先生から、楽しい指導を受ける。桃太郎の歌を歌いながらのグーパーは脳トレに。音楽に合わせてのストレッチは一段と効率がよい。窓の外は小雪が舞っていたが、参加者(32名)はポッカポカ。(下門)



グーパーで脳トレ

0 美鈴音頭保存会の練習日(入会は大歓迎) 4月4日(水) 9:30~11:30 会場:公民館2階 研修室

◆夜間での避難訓練 2/10

緑二丁目では138人が参加し、新たに「指定緊急避難場所」になった美鈴が丘高校講堂にリュックサックに必要と思われる物を詰め込んで集合。緊急連絡網37の小グループ毎に点呼後、区役所地域起こし推進課の大畑氏から非常持出しグッズの説明と土砂災害警戒区域の解説があった。その後、8・20豪雨災害からのメッセージの上映があり、①身近な地域がどんな所かを知る②情報を積極的に確認する③大雨になる前に早めの避難開始を！。また、駐在所からはパトカーが出動。今回の訓練を通して①避難場所の確認②非常持出し品は各自で必要な物が異なる事が確認できた③ご近所同士での話題が増えた等、大変有意義だった。防災・減災の基本は自助・共助。まずは自らの命を守る行動が大切。日頃からのご近所同士の繋がり・助け合いがとても大切と教えられた。(中尾)



講堂で初めての夜間避難訓練

◆青色パトロール隊 各街区で始動準備

美鈴が丘の安全安心を更に強固にしていくために防犯組合からの提案で各街区より13人が講習会に参加。この度県警本部より「実施者証」が届き、いよいよ車両登録の運びとなった。メンバーが増えたことで今後は各町内の防犯パトロールに同伴したり、子ども達の登下校時の見守り活動に参加し易くなる。車の側面に「防犯パトロール実施中」の表示板を付けて屋根に青色回転灯を付けて巡回するので大変目立つ。不審者を撃退し犯罪を未然に防止し住み良いまちづくりに更にご貢献して行く。



自分達の街は自分達で守る努力を

◆働く人に学ぶ

中学校

美鈴が丘中学校1年生が将来の職業を選ぶ参考にするための学習会。山田駐在所長は自分の経験をもとに職務内容を、サムエルの前田先生は子どもが好きな職業に就きたかった事を、竹内郵便局長は大学卒業時、自分の能力・性格を棚卸して、職業を選ぶための資格取得を目指したと熱く語った。(山本)



山田駐在所所長



前田先生



竹内郵便局長

◆6年生租税教室

小学校 1/24

廿日市税務署の内田講師から、消費税を中心に、税金がどの様に、どんな処に使われているかが判り易く説明された。もし税金が無ければ道路の通行料を支払ったり、いつも遊んでいる公園にビルやマンションが建ち公園で遊べなくなったりする。全員真剣な面持ちで感じる事があった様子。税金とは、安全で豊かな暮らしを送るために、みんなで出し合って負担する「社会の会費」の様なものであることを学んでいた。因みに小学校6年間で使われる一人当たりの税金は89万円×6＝534万円。(池田・山本)



税金はこんな所に使われている！

◆おひな様工作

児童館 2/9

今年はおひな様工作。今年はタペストリー風のおひな様。ビーズの花びら、可愛い葉っぱ、色鮮やかな貝殻、菱餅、それらに囲まれた内裏雛。出来上がった時の満足そうな子ども達の顔。(上坂・吉田)



可愛く立派な105組のおひな様が出来上がり

◆美鈴神社節分祭 2/3

今年のおひな様工作

今年のおひな様工作。今年はタペストリー風のおひな様。ビーズの花びら、可愛い葉っぱ、色鮮やかな貝殻、菱餅、それらに囲まれた内裏雛。出来上がった時の満足そうな子ども達の顔。(上坂・吉田)



神社からの記念品をもらって満足!!

◆節分豆まきとマジックショー

児童館 2/1

マジックショーで始まり、数十分不思議な世界に70名の児童は入り込み歓声を上げた。その後、年男・年女の児童6名が1年の健康と安全を願い、「福は内、鬼は外」と豆まきを行った。(中本)



何度見ても判らない不思議

### 安心安全できれいな まちづくりを推進中

#### まちづくりを推進中

平成24年度から安心安全な街づくりとして、住民参加のもと小学校通学路やトンネル付近の街路樹整備、南1丁目でのシヤクナゲ植樹等取り組んできました。今年度は12回にわたり、慣例の小学校通学路整備とともに、新たに南街区での鈴が峰遊歩道う回路の新設とともに災害に備えて井戸掘りを実施中です。

また、土捨て場計画の阻止のため市役所と管理協定



を締結し緑街区町内会と道路のり面を整備しました。

29年度の桜の植樹状況は次のとおりです。

2月25日(日)にけやき通(緑3丁目)桜15本(河津桜7本とボタン桜(関山)8本)、ブルーベリー200本、花壇水仙)

2月18日(日)に南1丁目桜が丘に陽光桜12本

この他、未来の森づくり倶楽部、美鈴恵の森づくりと協同で2月10日(土)鉢が峰に河津桜12本、鬼が城山の八畳岩付近に2月24日(土)陽光桜12本植樹しました。将来素晴らしい桜の名所となることでしょう。(きれいなまちづくり 武村 友和)

### サークル覗き見 ⑩

#### ★美鈴音頭保存会

美鈴音頭は作詞・作曲並びに振り付け等も完全な地元生まれです。保存会は美鈴音頭が踊れるようになりたい、美鈴音頭を次世代に伝えたいとの声から8年前に発足しました。練習は23名の仲間たちで、踊りやお喋りで賑やか。毎回準備体操後、美鈴音頭を楽しく踊ります。又東京五輪音頭等も夏祭りに向けて練習しま

す。踊り好きの楽しい朗らかな仲間たちの集まりです。入会大歓迎です。連絡ください!



夏まつりに全員揃い華やか!

練習日：毎月第1水曜  
9時30分～11時  
場所：公民館研修室  
連絡先：宗山(東1)

082-928-9038

### まちづくり協議会 2月度定例役員会報告

#### ①きれいなまちづくり

口和田地区対策として緑三丁目西側斜面を市から借用し環境美化地域として整備中。

2/25に桜を15本植樹予定。30年度以降、桜を10本追加。更に水仙の球根も植えるよう補助金を追加申請しお花見のできる一大名所にする。

②公民館トイレに洗浄便座導入

今年度の公民館予算化の目途がついたので、2階の男女トイレ各1台を改修工事する。まち協の負担は13万4千円。

③りんりんタクシー募金について

2、3月で30年度運営資金の募金活動を各町内会にお願いしている。地元負担金約60万円を集める為1世帯200円のご厚志をお願いします。日赤・共同募金の他に

更に募金活動することにより町内会によって拒絶反応があり31年度に向けて検討を重ねる。30年度分は今回の募金方法で実施する。運営状況については分かり易い資料を回覧する。

④青色パトロール隊

青色回転灯をマイカーに装着して町内を巡回するために講習を受講し登録できる人が13人いる。青色回転灯を4基に増やし各街区毎に要望に応えられるようにする。町内で青パトが必要な場合は森野組合長まで。

⑤普通救命講習会

今年度は3月4日に開催。各町内防災部員11名の参加を。

⑥各町内会からまちづくり協議会に次年度委員選出の要請

⑦まちづくり協議会総会は3/25

各町内会毎に出席委員の人数を設定している。新旧の役員が出席。

⑧役職別通信運搬費の支給を来年度予算から実施を検討する。

⑨まちづくり協議会の事務所開所を検討中。

⑩美鈴が丘カレンダーを制作

平成31年用を発行予定。委員を決めて検討する。

⑪美鈴が丘40周年記念誌発行

委員を決めて来年度の発行を予定。希望者には販売する。50周年記念誌制作の為の準備を今から。

### お知らせ・催し

#### 3/16(金)まち協

29年度監査

#### 3/25(回)まち協総会

#### ■門出

#### 卒業(園)式

3/17(土)サムエル

美鈴が丘こどもの園

3/20(火)美鈴が丘小学校

#### 入学(園)式

4/9(月)美鈴が丘高等学校

#### 学校

4/10(火)美鈴が丘中学校

美鈴が丘小学校

4/12(木)サムエル

美鈴が丘こどもの園

おめでとございます

### 春の夕やけ

◎今月の一句  
春暁や街灯  
淡くふくらみぬ

典恵

広報みすず  
第449号  
発行日  
平成30(2018)年3月9日

編集  
美鈴が丘まちづくり協議会広報部  
発行  
美鈴が丘まちづくり協議会