



# 広報 みすす

# 7

2018

第453号

美鈴が丘まちづくり協議会

## 美鈴が丘でいつまでも元気に暮らし続ける為に

■私たちの寿命は延び続け今では人生90年(100歳とも言われる昨今です)に手が届こうとしています。健康寿命は平均寿命より男性は9年、女性は10年以上も短く、この10年近くを如何に健康で元気に過ごすことが出来るか。この為にも早くから健康に留意し、体力をつけて健康寿命を伸ばすことが必要です。現役を退く事により生活環境は一変します。体の衰えも進み、従来の付き合いや友達は徐々に少なくなりま

す。この状態を改善することが健康を維持するための必要条件です。まずは自分が打ち込めるボランティア活動や没頭できる趣味などを持つ事。また社会とのつながりを絶たず新しい友達(新友)を作る事。

■美鈴が丘における住民の皆さんへのサポートは地域とのつながりや趣味、ボランティア活動への参加を促す為のものです。図は美鈴が丘で皆さんが(特に高齢者が)快適に過ごして頂くために用意されている仕組みです。この仕組みへの参加の入り口は各町内会で行われているサロン(10カ所)・健康体操・健康麻雀などへの顔出しです。参加することにより、より深い地域へのかかわりを促すドアノックの役割をはたしています。サロンでは毎回包括支援センターの健康講座や、時季に合わせた企画やゲーム、麻雀、囲碁などのほか毎回百歳体操なども実施されます。まずはサロンへ参加されることをお勧めします。昔から言われている

る隣組の機能を有しています。何か心配な時には、健康面や福祉面では包括支援センターが窓口になり支援してくれます。その他住民とのふれあいを促進するサークル各種催しが準備されています。りんりんタクシーが移動の助けを、美鈴が丘レスキューが作業の助けをしてくれます。町の安心安全のために防災組合・防災部・自主防災会並びに派出所が一体となって町内パトロールなどを実施しています。これらの仕組みを積極的に利用し、いきいきとした生活を送り健康寿命を少しでも伸ばしていきたいものです。



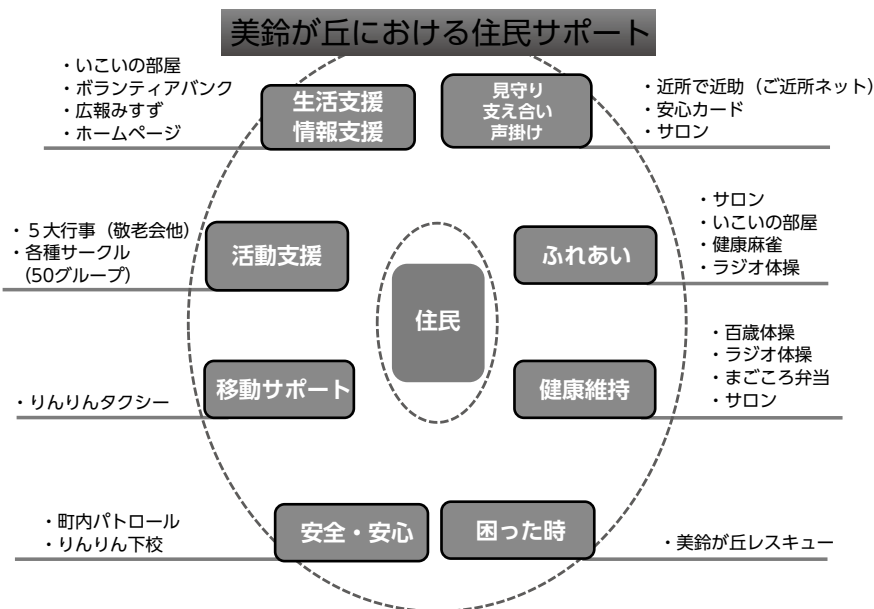
りんりんタクシー



百歳体操



健康麻雀



サロン

美鈴が丘レスキュー  
(29年度 出動実績7件)

★組長・班長さんをお願い！一軒ずつ戸別配布してください！

## ◆日帰りバス旅行

5月29日、社協主催の日帰りバス旅行が実施された。109名の参加者が3台のバスに分乗。途中、岡山県漁連の直売所「ふゆ〜ちゃ〜」でままかりなどの名産品を買い求め、鷺羽山ハ일랜드ホテルに移動。瀬戸大橋が一望できる会場で下津井会席昼食。希望者はホテル内の温泉も楽しんだ。その後、牛窓のオリーブ園へ。日頃の運動不足を実感しながら階段を上ると薄曇りながら瀬戸内海に浮かぶ島々。心地よい風にあたりながら日本のエーゲ海と言われる絶景を堪能した。最後は1670年に建てられた日本初の庶民のための学校・閑谷学校。閑静な山あいにくつもの壮麗な建築物が並び、綺麗な新緑の中に草木も生えない位に密に積まれた石塀に目を奪われた。楽しく帰路に着いた。

## ◆ヘルシーライフ講座

公民館 6/8



威風堂々の閑谷学校正門



鷺羽山ハイランドホテルでの食事風景

「生活習慣病予防」をテーマに、佐伯保健センター医師富安真紀子先生の「医学編」と管理栄養士伊藤多賀子先生の「食事編」を参加者24名が熱心に聞いた。「運動とバランスの良い食事」に気を付けて健康寿命を伸ばし楽しい生活を送ることが大事。一日一万歩を目標に歩き、食事の時は①最初に野菜から食べる。②ゆっくり、よく噛んで食べる。参加者からの質問もたくさんで関心度の高い内容だった。(宝迫・高岡・金子)

## ◆楽しく学ぼう!!

年金・介護・医療  
制度の現状 5/31

美鈴お達者クラブ



日々の生活に直結した話題に皆真剣に受講

年金・介護・医療制度の現状と社会保障費の増大に関する事が主で、県の金融広報アドバイザーの話を聞いた。ちょっと難しい内容と思いがちですが、誰もが関与する事柄を判り易く、熱く、又ユーモアを交えて教えて頂き正に「楽しく学ぼう!!」の題名通りでした。少子高齢化に伴い、これらすべての先行きが不安定で負担も増えるとの事。誰もが出来る対策として、何より「健康が第一番」と考えて生活してゆくことと強く思いました。(山崎)

## ◆「特殊詐欺にだまされないで!」

東1サロン 6/11



現金送れは全て詐欺

「特殊詐欺にだまされないうために!」をテーマに美鈴が丘駐在所本元所長と植松巡査の「防犯講座」を参加者20名が聴講した。実際に被害にあった事例の会話のやりとりを聴かせて頂いた。饒舌で巧みな話法で、「現金送れはすべて詐欺!」まず家族や警察に相談しましょう。また、運転中・歩行中の高齢者死亡事故も続発しています。いずれにしても「自分だけは大丈夫」ではないことを自覚しましょうということでした。(金子)

町内会を考える(連載③)  
温もりのあるまちを目指して

美鈴が丘は、安心・安全なまちづくりを掲げていますが、安心・安全なまちとはどのような状態を言うのでしょうか。人によってそれぞれの価値観や基準が違いますから一概に述べることは困難ですが、一つには犯罪発生率が低い、被害にあわないことが挙げられます。今回は防犯の観点から町内会の役割を考えたいと思います。一時期、美鈴が丘は高齢団地として犯罪グループから狙われているのではないかと心配がありました。事実、他府県からの流しの窃盗犯や高齢者を狙った訪問販売などの被害が続発したことがあり、警察も注意を喚起していました。まちづくり協議会としても看過できず、防犯カメラを設置したり、町内パトロールや通学時を中心とした見守りなどの強化を図ってきました。でも、一番効果があるのは隣近所の目配り・声がけなのです。犯罪者が嫌うのは、顔を見られ覚えられることです。平素見かけない人が歩いていたり、他府県ナンバーの車両が止まっていると挨拶をしたり、ナンバープレートを見るふりをするだけでよいのです。「何をしているのか」と問いかける必要はありません。9割はこれだけで防止できます。特殊詐欺や押し売り・押し買いも、平素から隣近所の深い付き合いがあれば相談・様子見によって防止できるのです。このような取組みを隣近所で行うと、犯罪グループには美鈴が丘の仕事はヤバイという情報が流れます。一人では特別なことができなくても、町内がまとまっているだけで犯罪は抑止できるのです。(福の神)

### ◆MJ大会県大会

呉市民広場 6/9

美鈴が丘ジュニアソフトボールは、第32回全日本小学生ソフトボール選手権西部地区大会で優勝し、6月9日開催の県大会に駒を進めた。全国大会を目指して県下8地区の予選を勝ち上がった16チームが激突。西部代表の美鈴MJは県代表の三坂地ファイターズと対戦、お互いに投手を軸に堅い守備で点を守りきるチームカラーで緊迫

した試合展開が続いたが、MJのミスをつき小刻みに点をとられ0対4で敗退した。残念でしたが7月15日(日)に美鈴が丘小学校で美鈴MJ主催の親善大会を開催しますのでは是非見に来てください。(木村)



皆で健闘を称えあい！

### ◆広島ドラゴンフライズ

ズ社長が講演 6/6

美鈴が丘高校1年授業1年生の授業として広島ドラゴンフライズの浦伸嘉代表取締役(美鈴が丘高校卒業生)の進路講演会が開催された。現在2年経過し何とか黒字の目途が立ってきつつあり、その間多方面の組織や企業家とスポンサー依頼をしてきた。この中で成功者の必ず持っているのが、創造力と粘りであった。この能力は若い時代に習慣づけることにより養われ、こたわって続けることが大切と力説した。(山本・永瀬)



ドラゴンフライズ 浦社長

### ◆第30回 6/16

美鈴が丘高校文化祭

よく晴れた爽風の16日「優美華英一人ひとりに咲く美しい華」をテーマに文化祭が開催された。各クラス・各部の発表や展示は、趣向を凝らした企画で個性豊かなものだった。美高生の一人ひとりの個性が輝いて、来訪者は感動と元気をもらった。テーマ通り美しく華やかな雰囲気の中で、一人ひとりの笑顔に夢と希望を感じた。(金子・馬場)



書道部のデモンストレーション



運動会の花形！騎馬戦

### ◆第33回美鈴が丘

中学校体育祭 5/19

「集え！美中の精鋭たち」のスローガンのもと一致団結した熱気が伝わる体育祭になった。松山校長は、体育祭は競技である限り競い合いが基本であるが、それだけでなく競技を通してお互い深め合って欲しいと挨拶。騎馬戦、綱引き、ムカデ競争、3年生のソーラン節、そして体育祭の華である各学年の組別全員リレー等で熱戦が繰り広げられた。(池田・松川)



全員一丸となつてはじめて飛べる



### ◆第33回佐伯区民

スポーツ大会 5/20

各学区から8種目に118チーム1413名が参加。開会式では五日市吹奏楽団の演奏にのり美鈴が丘選手も堂々の行進をした。グラウンドゴルフチームが4連覇を果たすなど各種目で躍進した。各種目4位までが10月14日に行われる広島市スポーツ・レクリエーション大会に出場する。(池田・石田)



4連覇のグラウンドゴルフチーム



開会式 宣誓

### 次世代をつなぐ元氣 美鈴っ子 69

今回は仲良し6人兄妹を紹介します

長男の俊哉は中学1年。妹弟に優しいお兄ちゃん。長女の香音はバレーボールを習っていて、週末の練習を頑張っています。妹弟たちのことや家の事など良く手伝ってくれます。次女の奈羽は小学生になり、学校生活にもだいぶ慣れて来た様です。頑張り屋で家の事も妹



弟のお世話もしてくれます。三女の渚咲は年長さん。いつもニコニコ笑顔です。四女の明奈は良く泣きますが笑顔の可愛い子です。末っ子の優斗。皆にとつて初の弟で、ちょっと泣けば誰かが抱っこする。兄弟が多いと日々色々な事がありますが仲良く育ってほしいと思います。ママ

まちづくり協議会 6月定例役員会報告 (6月3日)

- ① りんりんタフシー  
・自販機設置の市の許可が下りた。西のふれあい広場に設置(6月工事予定)しその収益金を運営費に充てる。
- ② 夏祭り  
・8/4(土)に西ふれあい広場にて予定。浴衣での来場者先着300名にバザー券を配布。花火も25発打ち上げ予定。
- ③ 郵便局長会からの補助金  
・地域住民が多数参加する行事に使ってもらうのが望ましいとの要望があり検討中。
- ④ 敬老会について  
・9/16(日)石内福祉センターにて予定。77歳等節目の御祝い品贈呈対象者が昨年度に比べ100人増加、御祝い品をどうするか実行委員会でも再検討している。
- ⑤ 40周年記念誌  
・編集のお手伝いを頂ける方を募集したいとの要望あり。7/1と7/8の両日、公民館で受付・仕事の内容の説明を予定。
- ⑥ お地藏さん付近の水道の取り扱い  
・設置の経緯・使用実態・管理主体(佐伯区/西区)・水道料金などが不明な施設の為、西区、佐伯区から現況を追認してもらい、まちづくり協議会が使用料(南第五公園)の半額を負担する線で交渉したい。
- ⑦ 災害時生活避難場所の変更について  
・美鈴が丘高校講堂の耐震工事の開始に伴い避難場所を9月以降中学校に変更する必要がある。
- ⑧ 小学校西校舎外壁塗装工事の影響  
・西校舎外壁塗装工事の為西校舎裏の駐車や通行が出来なくなる。
- ⑨ 地区社協から  
・認知症カフェをらら・ふいっとハウスにて7月にオープン予定。



笑いは健康!

◆西おとこのサロン  
落語で大笑い 5/21  
秋風亭てい朝師匠による落語。題目は「転失気」と「ちりとてちん」。みな腹を抱えての大笑い。参加者は70名。みんなは健康管理の一助として、毎回積極的に参加が続いている。(池田)



いつでも気軽に実体験が出来る学園団地

◆オープンスペースに  
美高生が実習参加  
「あつまれみすずキッズ」に保育士志望の美高生7人が実習を兼ねてお手伝い。抱っこして一緒に遊んだり、子育ての楽しさや苦労話を直接聞き取り学習。

◆ジュニアリーダーと  
遊ぼう! 6/16  
ストラップ作り  
ジュニアリーダーの6名と25名の小学生がレインボーストラップ又はリボンチャーム(好きな方)作りをトウバル真理先生の指導で楽しくストラップ作り



親子で楽しくストラップ作り

◆浴衣教室 5/26  
広島夏の風物詩「とうかささん」を前に公民館で浴衣着付け教室が行われた。美鈴音頭保存会の方が講師となつて年配の方から若い方まで三名の参加ではあったが、その分丁寧に手取り足取り教えていただいた。海外の方の参加もありカタコトの英語も飛び交い終始楽しい雰囲気では最後には記念撮影して終わった。(森)

ご協力ありがとうございました  
献血結果(6/16)  
受付人数 84人  
採決人数 64人  
400ml 60人  
200ml 20人  
採決不適者 20人



館長の話を熱心に聞き込む

◆映画会  
児童館 6/6  
123人が人気映画「トムとジェリー」を鑑賞した。児童達は映画が始まると、大きな歓声を上げながら熱心に鑑賞し、時間を過ごしていた。個人面談を終えた保護者のお迎えを受けて帰っていった。

導のもと楽しんだ。真剣な顔で作成し出来上がった作品に満足そう。早速持ってきたバッグにつけて帰る子ども達もいた。(藤井)

広報みすず  
第453号  
発行日 平成30(2018)年7月6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

◎今月の一句  
杉箸のすきと割れて  
梅雨の明け  
勝弘

美鈴が丘の軌跡  
歴史がわかる30周年誌  
(平成21年3月発行)  
今がわかる40周年誌  
(平成31年3月発行予定)  
美鈴が丘40周年記念誌編集室

おくやみ  
5/21於保 幾子様88東三  
ご冥福をお祈りします。  
■お知らせ・催し  
7/8(日) 卓球大会  
7/14(土) 夏越大祓い  
美鈴神社  
7/14(土) 認知症  
カフェ  
7/23(月)〜27(金)  
子どもプール開放  
美鈴モール  
8/4(土) 夏祭り