

広報 KASHIBA

# かしば

3

2019.3.22  
No.621



特集

元気の秘訣！

いきいき 百歳体操

## 今月の表紙



今月の表紙は、良福寺集会所で行われている「いきいき百歳体操」の様子です。

健康で人生を楽しむためには適度な運動が必要不可欠です。誰でも簡単に始められるいきいき百歳体操を、あなたも始めてみませんか。



## ひとの動き

—2月末日現在—

人口	79,427人 (前月比-46人)
男	38,013人 (前月比-19人)
女	41,414人 (前月比-27人)
世帯数	31,237世帯 (前月比+5世帯)



## 香芝検定

certificate examination for KASHIBA

市内で行われているいきいき百歳体操の準備体操で使われている童謡は、どれでしょうか。

- ① 鳩
- ② ちょうちょう 蝶々
- ③ どんぐりころころ
- ④ かたつむり

(答えは11ページにあります)

# CONTENTS

## もくじ



もくじ……………2

教育委員会表彰……………3

特集……………4

## 元気の秘訣！いきいき百歳体操

市政トピックス……………8

香芝市見守り協力事業者ネットワーク協定  
新たに「ガス・理美容業界」と協定を締結

ひと◇まち◇かしば……………9

○かしばのしごと展 かしば産業展2019

○えほんのひろば入門講座

○社会教育学級生大会

○ひなまつりのつどい

イキイキ！香芝っ子……………10

いざ、二上登山！

市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング……………11

市ホームページでも広報かしばをご覧ください。

URL <http://www.city.kashiba.lg.jp/>

「録音ボランティア山びこ」による音訳広報があります。

詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。

☎ 76 - 7179

次回発行は、お知らせ版4月5日(金) 広報かしば4月22日(月)

活躍をたたえて

# 教育委員会表彰



2月24日（日）、ふたかみ文化センターで、教育委員会表彰式を執り行いました。  
教育・体育・学術または文化の各分野で活躍し、特に功績が認められた児童・生徒の皆さん、個人7名と2団体が表彰され、表彰状と記念品が贈られました。（敬称略）

## 文化・スポーツ 個人の部

本郷 達也

五位堂幼稚園・5歳児  
第78回全国教育美術展 特選

阿佐 峻輔

三和幼稚園・4歳児  
第78回全国教育美術展 特選

平野 真知子

五位堂保育所・4歳児  
第78回全国教育美術展 特選

水本 莉琥

五位堂保育所・5歳児  
第78回全国教育美術展 特選

藤田 竜希

みつわ保育所・5歳児  
第78回全国教育美術展 特選

西前 結人

二上保育所・5歳児  
第78回全国教育美術展 特選

抜井 亮瑛

香芝北中学校・3年  
IFSC世界ユース選手権 モスクワ2018  
ユースB男子ボルダリング 第3位

## 文化・スポーツ 団体の部

香芝中学校弓道部

第15回全国中学校弓道大会

JOCジュニアオリンピックカップ大会

男子団体 第3位

香芝西中学校野球部

第11回近畿少年秋季軟式野球大会 第3位





## 特集

### 元気の秘訣！

# いきいき百歳体操

◆問合先 総合福祉センター一介護福祉課地域包括支援センター  
☎79-0802

## 長寿大日本

厚生労働省によると、平成29年の日本人の「平均寿命」は男性81.09歳、女性87.26歳となり、世界でも有数の長寿国となっています。

本市も例外ではなく、2015年末時点で75歳以上の後期高齢者は約7,600人、団塊の世代が75歳以上になる2025年には、その割合が約1.6倍の約12,500人に膨らむと予想されています。

また、要介護認定を持つかたの割合は年齢が上がるとともに増えており、今後の人口構造の変化からも、さらに要介護認定者数が増加していくことも考えられています。

## 筋力は維持・回復できる

要介護と認定されるきっかけとして多いのが、転倒などによる「骨折」です。人間は、加齢とともに筋力が衰えると、体のバランスが保ちにくくなる、足が上がりにくくなるなどの理由で転倒しやすくなります。若ければ軽いけがで済んでも、高齢者にとっては骨折などの大きなけがにつながることもあり、非常に危険です。

「年だから筋力の衰えは仕方ない」と思いがちですが、筋力は、運動をすることでどの年齢でも回復し、維持できることが分かっています。いつまでも元気で若々しくいるためには、適度な運動で必要な筋力を維持することが大切です。

## 簡単、 いきいき百歳体操！



### ・腕を前にあげる運動

いすに座り、腕を肩の高さまで上げ、元の位置まで下ろします。

効果：物を持ち上げたり、布団やベッドからの起き上がりなどが楽になります。



### ・ひざを伸ばす運動

いすに座り、片足ずつゆっくり上げ下げを行います。

効果：階段の昇降、浴槽の出入りなどが楽になります。



### ・いすから立ち上がる運動

足をしっかり床に着けていすに着席。両足を肩幅程度に開いてゆっくりと立ち上がり、座ります。

効果：トイレの便器や床からの立ち上がりなどが楽になります。

**座りながら筋力向上  
「いきいき百歳体操」**

効果的に筋力をつけ、元気に生活することができるように、本市で取り組んでいるのが「いきいき百歳体操」です。1人ではなく皆で一緒に体操を行うため、楽しく継続することができます。自分の体力に合わせたおもりを手足につけ、いすに座って腕を前に上げたり、いすから立ち上がったたりといった簡単な動作をゆっくり行い、体を動かす体操です。

体操は高知市が作成したもので、「準備体操」「筋力運動」「整理体操」で約40分間のプログラムで構成されています。週に1〜2回体操を続けることで、物を持つ、立つ、歩くなどの日常生活に必要な筋力を鍛えることができます。

## 日生香芝南住宅公民館で行われているいきいき百歳体操



①いすに座ってまずは準備体操。5分ほどかけて丁寧に体を伸ばしていきます。



②テレビを見ながら体操をします。



③両手や両足に自分たちに合った重さのおもりをつけます。



④いよいよ筋力運動の始まり。皆で「1. 2. 3」と声を合わせてゆっくり体を動かします。いすから立ち上がったたり腕を上げたり、各自に無理のない範囲で体の筋力を鍛えます。

**皆が喜ぶ  
「いきいき百歳体操」**

良福寺集会所では、毎週金曜日に30名ほどが集まって「いきいき百歳体操」を行っています。

この活動を良福寺で開始されたのが老人クラブ会長の山中さん。自治会の支えもあり、初回からたくさんの方の参加者が集まりました。「皆集まる場所や機会が欲しかったんだと思います。用意する物も少なかったのが簡単に始められました」と立ち上げたころのことを話されます。

いきいき百歳体操を始めるようになって、「立ち上がるのが楽になった」「ズボンを立ったままは



良福寺 老人クラブ会長  
山中さん

けるようになった」と参加者から喜びの声がたくさん届くそうで、「初めは、いすに座ってやる体操なんてあまり効果がないと思っていましたが、気が付くといすから立ち上がるのが楽になってきました」と山中さん自身も効果を実感されている様子でした。

また、良福寺では体操の後にコーヒーを飲みながら楽しくおしゃべりをする「サロン」を実施しています。「最初は体操だけでしたが、今はこのサロンが楽しみで来ている人もいます。今まで外で会ってもあいさつ程度だった人とも仲よくなれたと言ってくれる参加者も多かったですよ」と話してくださいました。

**心も体も元気に**

「体操で体を動かすことを目的に開始しましたが、2年続けてみると、体が元気になるのはもちろん、誰かと話ができるコミュニケーションの場ができて、心も元気になる活動なのだと感じました。そして参加者も同じように喜んでくれているのでやりがいも感じています。これからも、皆で協力しながらこの活動を続けていけたらと思っています」と抱負を話してくださいました。



▲サロンの様子



**参加者の声**

初めて体操をしたときは「こんな軽いおもりをつけてゆっくり動くだけで運動になるのかな」と疑問に感じていました。終わってみると体が熱く、少し汗をかくくらいしっかり運動になっていて大満足でした。これからも2人で続けたいと思います。

紙谷さんご夫婦



元々良福寺に住んでいたわけではなかったのですが、地域の皆さんと関わる機会が少なかったんですが、この体操のおかげでたくさん友だちができました。体は元気になるし、お話もできるのですごく楽しいです。

杉村さん



## 筋力向上だけじゃない

高齢者を支える人材が不足している今、自分1人ではなく、地域で協力して元気に過ごすことが必要になっていきます。

いきいき百歳体操は、地域で集まって、無理なく、気軽に、楽しく取り組めるのが特徴です。1人ではなかなか続かない運動も、皆で集まって行うことで続けやすくなります。

また、集まった地域の仲間と楽しくコミュニケーションを取るとは、地域交流の活性化にもつながります。週に1回の体操が習慣となれば、定期的に顔を合わせるようになるので、「最近顔を見ないけど大丈夫かな」「風邪を引いて休んでるらしい」など、お互いの見守りが自然とできる地域になることが期待できます。

いつまでも健康な体でいきいきと、そして交流の輪が広がるいきいき百歳体操を一緒に始めてみませんか？

みんなで楽しく  
いきいき百歳体操！



市がサポートします

## いきいき百歳体操を始めよう！

### いきいき百歳体操を始めてみたいかた募集！

「3人以上体操をしたい人」がおり、「週に1回以上実施する」場合、自分たちで体操の活動を開始することができます。詳しくは地域包括支援センター（☎79-0802）へ問い合わせください。（3か月のお試しも可能です）

### 【開始に必要なもの】

- 体操できる会場
- テレビ
- 背もたれいす※
- DVDプレーヤー※
- おもり※

※は、最初の3か月間、市から無料で貸し出しします。

\*市では立ち上げのときに3回ほど体操指導などのフォローや、初回と3か月後にリハビリ専門職による支援を行っています。



### 市内で（週に1回）いきいき百歳体操が行われている地区（12か所）

下表の会場に参加を希望するかたは、地域包括支援センターへご連絡ください

場 所	日 時
尼寺公民館	毎週火曜日 午後1時～
下寺集会所	毎週火曜日 午後1時30分～
良福寺集会所	毎週金曜日 午前10時～
泉台集会所	毎週木曜日 午後2時～
日生香芝南住宅公民館	毎週金曜日 午前10時～
鎌田第一公民館	毎週火曜日 午後1時30分～

場 所	日 時
穴虫西公民館	毎週水曜日 午後1時～
関屋桜が丘公民館	毎週月曜日 午後1時～
高山台集会所	毎週火曜日 午後1時～
逢坂公民館	毎週火曜日 午前10時～
上中南集会所	毎週土曜日 午後3時～
穴虫二上公民館	毎週木曜日 午前10時～

4月から配布開始

## 「通いの場・助け合い活動」ガイドブック

近所で気軽に立ち寄れる通いの場（いきいき百歳体操・レクリエーション）や、趣味・特技を活かしていろいろな人とつながる活動（茶話会・配食・見守り）をまとめました。地域の中で楽しく無理なく活動できる自分の居場所を探してみませんか。それが介護予防や健康寿命の延伸にもつながり、元気「幸」齢者になる第一歩です。

### ◆問合せ先

- 総合福祉センター介護福祉課地域包括支援センター ☎79-0802
- 社会福祉協議会 ☎76-7107





## 香芝市見守り協力事業者ネットワーク協定 新たに「ガス・理美容業界」と 協定を締結

香芝市見守り協力事業者ネットワーク  
協定締結事業者ステッカー

◆問合せ 総合福祉センター介護福祉課地域包括支援センター  
☎79-0802

本市は高齢者の生活に身近な協力事業者との間において、1人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、認知症である高齢者などへの社会的孤立防止や異変の早期発見・早期対応を目的に「香芝市見守り協力事業者ネットワーク協定」の締結に取り組んでいます。

今年度、新たにガス・理美容業界の22事業者と協定を締結し、平成31年1月31日現在で、本市と協定を締結している事業者は79事業者となりました。

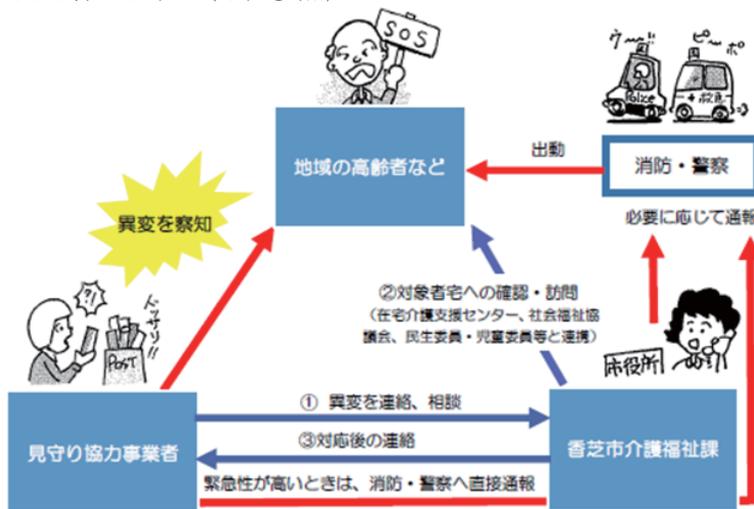
\*右表参照。全事業者一覧は市ホームページをご覧ください。

年度	業種	事業者名
平成30年度	ガス	大阪ガス株式会社
		オータケガス 株式会社 大武
		船木燃料店
		株式会社 ヨシダ
		山口ガス商会
	理容	サロンド ズーム
		コラボレーションサロン竹
		ヘアサロン フタバ
		ヘアサロン オカモト
		カットハウス クバラ
		サロンド スカイ
		サロン 中村
		barber AOKI
		カツラギ理容所
		ヘアサロン ミムラ
		ヘアサロン カツモト
		美容
	ビューティールーム フクダ	
	美容室 ヤスコ	
	ビューティサロン・マツイ	
	サロン・ド・アビリティー	
	美愛 美容室	

平成30年度協定締結事業者一覧  
(平成31年1月31日現在) \*順不同

### 連携で迅速な対応が可能に

協定締結事業者(以下事業者)は通常業務に支障のない範囲で、何らかの異変を発見し、支援や改善が必要と判断された場合には、市に相談・連絡します。(緊急時は消防、警察へ通報します)連絡を受けた市は、当該高齢者に対して速やかに必要な支援及び対応を行います。(下図参照)



### 異変に気づいた事業者から報告が

店舗にいた高齢者の異変に気づいた事業者から本市に相談があり、当事者の福祉サービスなどの調整につながったケースや、事業者が自宅を訪問した際、異変に気づき、緊急対応につながったケースなどがありました。

### 地域の「見守り」充実に向けて

事業者とは定期的な研修を開催し、情報交換や緊急時の対応の事例を積み重ねることにより、協定の実効性をより高めていけるよう努めています。異変に早期に気づき、速やかな対応で生命を守る仕組みである「見守り」は、安心して在宅生活を継続していくうえで基盤となります。本市では今後も引き続きさまざまな事業者と連携し、専門職や地域住民とともに、安全・安心に暮らせるまちづくりの一環として、地域の見守りシステムが充実するよう推進していきます。

## かしばのしごと展 かしば産業展2019

3月3日(日) ふたかみ文化センター



「なりたい職業を体験しよう！」をテーマに、かしばのしごと展を開催しました。参加した子どもたちが、市内から集まった職業のプロと一緒に仕事を体験し、将来なりたい職業探しのきっかけを作るイベントで、保育士やフローリスト(お花屋さん)、花火師など、多種多様な仕事を体験しました。1つ体験をするたびに、この日だけ使える特別なお金「カシーナ」を給料としてもらうことができ、カシーナを手に、楽しそうに買い物をする子どもたちの姿が見られました。

また、職業体験以外でも、パトカーや消防車など、普段触れることのない車に乗ることができる「はたらくるま広場」や、香芝市を全国に発信する地域ブランド「KASHIBA+」の認定式が行われるなど、会場は終始にぎやかな雰囲気に包まれていました。



### えほんのひろば入門講座

2月14日(木) ふたかみ文化センター

「えほんのひろば」は、学校や幼稚園、保育所などでたくさんの絵本・図鑑・写真集の表紙を見せて並べ、子どもたちが自分で自由に本を選び、本に親しんでもらう場です。この取組を広めようと意義や設営方法などを学ぶ講座を開催しました。

講師による説明の後、参加者は、色とりどりの絵本が並ぶ「ひろば」から絵本を選んでお互いに絵本を読み合い、絵本の奥深さや共有する楽しさを実感していました。



### 社会教育学級生大会

2月19日(火) ふたかみ文化センター

社会教育学級は、大人のための学習活動の場で、日々さまざまな学習に取り組んでいます。今年度は11学級が1年間の社会教育活動の学習成果や活動状況などを発表しました。

参加者は、各学級の代表者が発表する個性豊かな活動内容を聞き、日々の活動に役立てようと興味深く聞き入っていました。

発表者からは「活動の中で学んだことが、子育てや日々の生活に反映できてうれしい」などと感想が述べられていました。



### ひなまつりのつどい

3月1日(金) 総合福祉センター

親子のふれあいの時間を増やし、きずなを深めてもらおうと、ひなまつりのつどいを開催しました。

まず、紙やシールなどを使ってひななごりを作ります。子どもたちは手伝ってもらいながら丁寧に作っていきます。「上手だね」「かわいくできたね」とほめられ、子どもたちは満面の笑顔。また、ひなまつりにちなんだ手遊びやふれあい遊びなども行いました。保護者同士で交流もできたようで、参加者は「楽しく過ごせました」と話していました。



# イキイキ！香芝っ子



## いざ、二上登山！



▲校庭に集合。班のリーダーを先頭に整列します。



▲登山開始！班ごとにまとまって登ります。



▲「もうちょっとだよ」と低学年の児童に優しく声をかけます。



▲「頂上だー！」と歓声を上げる児童たち



▲山頂でのおやつは格別です。



▲下山中も下り坂で転ばないように手をつないでいました。

40分ほどかけて二上山のふもとに着、いよいよ登山の始まりです。登山は1～6年生の児童6、7名の縦割り班で行います。初挑戦の1年生は、好奇心で



▲登山ボランティア

三和小学校では毎年1月、全校児童で二上登山を行っています。天候に恵まれたこの日、朝早く校庭に集合した児童は、出発前に校長先生から注意事項を聞き、二上山に向けて一斉に出発しました。道中、数百人の児童と一緒に登山に行ってくれたのは、「登山ボランティア」の保護者や地域のかたがたです。児童の安全を守り、そして楽しくコミュニケーションをとりながら二上山を目指します。

今回の登山で児童たちは、違う学年との交流を通じて、集団で行動するときの自分たちの役割や、協力することの大切さを学んでいる様子でした。

「着いたー！」「景色きれい！」とうれしそうな児童たち。山頂からの雄大な景色を眺めながら、おやつをおいしそうにほおばっていました。高学年の児童たちも、自分たちの役割を果たし、満足そうな笑顔を見せてくれました。

最初は元気に登っていた低学年の児童ですが、山頂が近づくにつれ、疲れが見え始めます。高学年の児童は「もうちょっとで着くよ」と気遣い、荷物を代わりに持つてあげるなど、班で助け合いながら山頂を目指しました。力を振り絞り、なんとか登頂した瞬間、「着いたー！」「景色きれい！」とうれしそうな児童たち。山頂からの雄大な景色を眺めながら、おやつをおいしそうにほおばっていました。高学年の児童たちも、自分たちの役割を果たし、満足そうな笑顔を見せてくれました。



育児グッズになりたい

25歳、22歳、17歳、14歳。私の4人の子どもです。

25年前、子育て1年生。泣いている理由が分からず、一緒に泣いたこと。今でも昨日のことのようです。紙おむつも今のようにかわいいものではなく、お値段も高い。離乳食までは布おむつでがんばりました。

2人目は時間がない！紙おむつをフル活用しました。3人目、離乳食を始めてからの旅行。フリーズドライというお湯を入れるだけの離乳食。とても便利でした。4人目はベビースリングを活用。学校の用事に、生徒2か月からベビースリングで連れて歩きました。授乳するときも楽で助かりました。

グッズは子育てのいろんな悩みや工夫から出来た物だと思のですが、「楽」するための物というイメージがついて回りません。

でもね、紙おむつにするとおむつを洗っていた時間を子どもと過ごせるんです。離乳食の赤

古崎 まり子さん

ちゃんを連れて旅行出来るんです。家に置いていかななくてもいつでも一緒にいれるんです。心に余裕が出来ます。子どもの笑顔が見れます。「楽」というより、「楽」しくなるんです。

私は子育てサポーターをしています。私が、子育て中のママさんの心のゆとりをつくる子育てグッズのような存在になりたいと思っています。子育て支援センターでお待ちしています。



中央が古崎さん

今回は井上さんにリレーします。

香芝検定のこたえ ① 鳩

いきいき百歳体操では4曲の童謡が使われています。準備体操で「鳩」が、筋力運動で「蝶々」と「どんぐりころころ」が、整理体操で「かたつむり」が使われています。

訂正

2019年度 香芝市保健センター年間行事予定表

広報かしばお知らせ版第458号(平成31年3月5日発行)に折り込みました「2019年度 香芝市保健センター年間行事予定表」の個別がん検診・市内指定医療機関の医療機関名に一部誤りがありましたので、訂正してお詫びします。

(誤) 森田内科消化器科クリニック  
(正) 森岡内科消化器科クリニック

◆問合せ 保健センター  
☎77-3965

パッと簡単 クッキング!

No.48

だしらず みそ汁  
(1人分80kcal)

野菜の甘みで  
おいしさUP!



【材料(2人分)】

玉ねぎ・・・1/4個(50g) かつお節・・・5g  
にんじん・・・40g オリーブ油・・・小さじ1  
きゃべつ・・・1枚(60g) みそ・・・15g  
しめじ・・・20g 水・・・200ml  
油揚げ・・・1/4枚

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライス、にんじんは薄いいちょう切り、きゃべつは1.5cm角、しめじは1cmの長さに切る。油揚げは縦半分に切ってから、5mm幅に切る。
- ②なべにオリーブ油を入れ、①をいためる。
- ③②にもんで細かくしたかつお節と水を入れて加熱する。
- ④野菜が柔らかくなったら火を弱め、みそを煮汁で溶かしながら加えれば出来上がり☆(沸騰させないように)

\*レシピ協力: 食のサポーターかしば

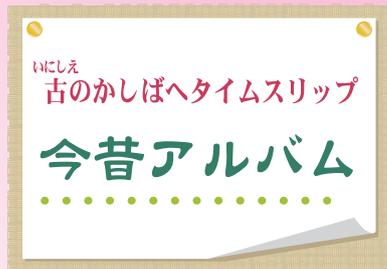
食のサポーターかしばは、より良い食生活を自ら実践し、住民に広めていくために料理講習会などの活動をしているボランティア団体です。

時代の流れとともに移り変わるまち並みや、時を超えて受け継がれてきた変わらぬ風景など、古い写真を随時募集しています。皆さまのご提供をお待ちしています。  
詳しくは、市役所秘書広報課まで問い合わせください。

☎76-2001 (内線304)

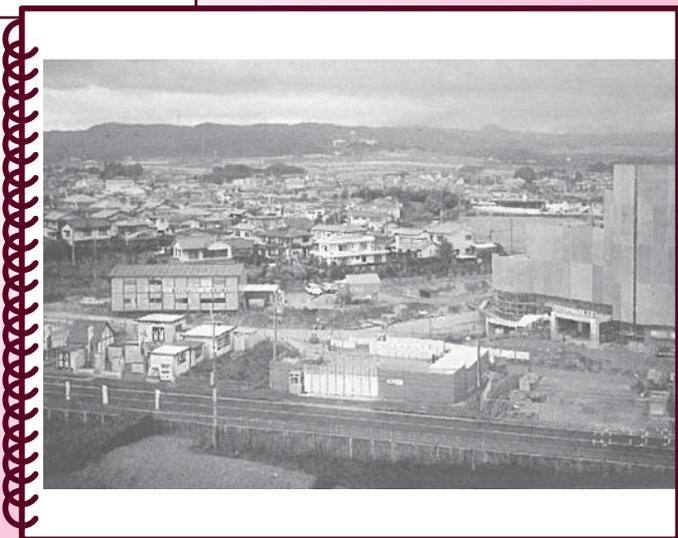


現在の様子



市庁舎から北方を望む

平成3年  
(1991年)



市役所保管写真

広告

広告

広告

広告

\* 広告及び広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。また広告主である事業者及びその内容について市が推奨等をするものではありません。  
\* 広告掲載の申込みや問い合わせは、大光宣伝株式会社(☎0120-540-888)へ

この用紙は再生紙を使用しています。  
環境保全への取り組みを奨励し、環境にやさしい「大豆油インキ」を使用しています。

