地域通信

廿日市から

「れんげ祭り in 佐方」

昔は多くの子たちが咲き誇るれんげの中で遊び友好を深めたように、自然と触れ合う中で子どもの健やかな成長を願う行事として、また佐方アイラブ自治会をはじめとする各種団体や地域の小学校・中学校などが参加して、地域を盛り上げ地域を束ねる行事として注目され、年々参加者も増えて盛大になりました。７回目を迎える今年は会場を西広島バイパスの北側の田んぼに移して行いました。

昨年の１１月に種をまいたれんげ・大麦も見事に咲いて立派に実り舞台が整い、あとは天気が良くなって多くの人の来場を待つのみとなりました。実際には前日も午前中雨に降られ、足元の悪い中準備を午後１時から行いました。当日も朝５時半から１時間ぐらい雨が降り、出足をくじかれる形で始まりましたが、例年同様多くの人が訪れ、佐方の産物、うどん、おにぎり、もち、山菜のかきあげ、やきそばなどのフードコーナーも賑っていました。

地元の廿日市中学校の生徒も大活躍。茶道部はお茶でもてなし、放送部は会場アナウンス、売店の売り子や餅つきなど大活躍でした。

廿日市地域　佐方地区担当
特派員　斉藤　正美

佐伯から

「ゆうわれんげまつり」

友和地区コミュニティ推進協議会は、子どもと地域が「れんげ」を通して関わることを目的に、今年初めて５月６日「れんげまつり」を開催しました。しかし、４月末にはれんげが満開となり、急きょ保育園・幼稚園・小学校へ呼びかけ、地域の女性が昔遊んだ首飾りの作り方や、草笛の吹き方などを教えて、楽しい時間を過ごしました。

それでも５月６日当日は多くの参加者で賑わい、ポニーの乗馬体験、ウサギの触れ合い、輪投げなどのゲームには多くの子どもが殺到、杵でつく餅つきも体験し、黄な粉餅にして食べました。また女性たちが作るトン汁も大好評でした。

午前と午後には餅まきが行われ、参加者の多くが歓声をあげて餅を拾う光景も見られました。

初めてのれんげまつりでしたが、予想を上回る延べ約 500 人の参加があり、来年以降も佐伯地域の大きなイベントの一つとしたいと張り切っています。

佐伯地域　友和地区担当
特派員　上垣　僚

知っとく情報～☆

●あなたはクーラー派？扇風機派？●

もうすぐ暑い夏がやってきます。
一人ひとりが「エゴ」ではなく、地球に優しい「エコ」で夏を乗り切りましょう！
そこで、ワンポイントエコ

- その１　扇風機の前に濡れたタオルをかける・・・・・・・・・・・・・風が涼しく感じられるでショー！
- その２　出かける時スカートに霧吹きをかけておく・・・・・・・・・・・・・・フムフム、で男の人は?
- その３　エアコンの温度は 28℃・・・・・外気温差が大きいと体によくないです。湿気がとれるだけでも気持ちいいモンね。クーラー派の方はぜひ！！
- その４　ベッドの人も床に寝る・・・・・・・・・・・・冷たい空気は下に降りる。ひんやり感がありそう。
- その５　外出時は薄手の綿の長袖シャツを着る・・・紫外線対策にもなるし、そういえば暑い国の人はみな長袖を着ていますよね？！
- その６　のぼせそうな時は舌を縦にすぼめて突き出し、空気を冷ましながら吸い込んで、体内から冷やす・・・・・・ヨガの冷却呼吸法だそうです。こんどやってみよ！

（婦人之友 2008 年８月号より）

＊＊＊ お問い合わせ先 ＊＊＊

廿日市市市民活動センター
廿日市市住吉2丁目2－16
TEL 0829－32－3741
FAX 0829－32－3742
HPアドレス http://www.hatnet.jp/

ネットワーク・現在の状況
（平成21年６月末日現在）
登録団体 133 団体

廿日市市市民活動センター
平成２１年夏号
Vol. 8

―市民活動情報紙―

さくらdeファミリー

運営協議会トピックス

休館日の変更のお知らせ

現在センターの休館日は日・祝日（２ヶ月前申請による日曜開館有）となっておりますが、センター設立から昨年度までの開館利用データから利用率の低い８月 14.15.16 日を、今年度より休館日とします。

当センターからのお知らせ

●運営協議会より

６月の運営協議会サロンでは、平成１１年６月２９日の災害状況を振り返りました。今後は、当センターの災害時の役割や、登録団体のかかわり方等を、課題として話を重ねていく予定です。

●相談ネットワークより

４月にパンフレットを更新しています。パンフレットは当センター入り口に置いてありますので、ご利用ください。

●地域協働課より

６月２９日（月）に、自主防災活動に取り組んでいる６団体にお集まりいただき、「自主防災意見交換会」を開催しました。廿日市地区の取組みや各団体の現状を聞いた後、日々の活動の悩みや市への質問など、活発に意見交換が行われました。参加者からは「他地区の取組みが参考になった」という感想が多く寄せられ、有意義な会となったようです。

備品紹介

※いずれも、センター登録団体の市民活動使用に限ります。

これから夏や秋に向かいイベントシーズン到来です。
センターには、イベントに便利な備品があるのをご存知ですか？

イベント編

◆テント

◆小型ビデオカメラ

◆釜とバーナー
- 麺ゆがき釜(火力調整不可)
- 煮炊き釜(火力調整可能)

◆ポータブル
ワイヤレスマイク

◆今回紹介した備品の貸出し料金

センター内利用
- 10～12 時
- 12～17 時
- 17～21 時

}1 枠 100 円

持ち出し利用
1 日 300 円

いずれも３ヶ月前から予約受付可能

ネットワーク団体紹介

＊しりあっChao＊

今回は、「ささえあうまちづくり応援団！」と題し、健康、安全、交流等、様々な形で地域の人々の暮らしに深くかかわっている団体を紹介します！

廿日市レクリエーション協会

廿日市レクリエーションクラブ「なんしようか」「親子体操」「３Ｂ体操」の3グループで構成されています。レク活動を通して「子どもの遊び」「親子のふれあいの場」の提供、また、一般も含めた健康・体力づくりのお手伝いを目的として情報交換をしています。

３Ｂ体操はベビーからシニアまでを対象に独自の用具を使用して行う健康体操ですが、現在は体力低下が進む子ども部門にも力をそそいでいます。また、子育て支援策では、ベビーとママ、親子教室、特に子育て中のお母さんに楽しく体を動かしてもらうことと親子のふれあいを目的に、あいプラザ、市民センター、集会所等で活動しています。

連絡先：hatsukaichi-hec@hatnet.jp

イベント案内

大丸ロケッツのみなさんと あそぼう！（仮称）

8月30日(日)10:30～12:00

廿日市市市民活動センター(研修室)

未就園児親子～小学生

※大丸ロケッツ・・・男性保育士で結成されたバンドグループで、演奏したり手品をしたり体を動かして遊んだりして楽しませてくれるグループです。

む つ み 会

１０年前に野村病院のデイサービスを受けていた人たちが、制度が変わり、行き場所がなくなったために設立しました。家にこもりがちな高齢者に外出や人とのふれあいなどの機会をつくり、地域で元気に暮らして欲しいという思いで行っています。昼食は野菜中心のメニューを考えています。材料は会の前日からスーパー巡りをして旬の素材を求め、歯ごたえを残しつつ噛み切れるような切り方を工夫して調理しています。自分たちも楽しんで、なおかつ参加者の目線で出来ることを考えています。

参加者からは「心がこもったおいしい料理とやさしい人たちに支えられ、参加者同士でもお互いに気を使わない話で元気をもらっています。」と感謝のこもった声が聞かれる、大変アットホームな会です。

毎週水曜日（祝日、第５は休み）・１０時～１３時
宮内佐原田会館・月１回は健康チェックあり
その他活動【絵手紙・カラオケ・誕生会・手芸・室内運動 バーベキュー・季節行事他】

連絡先：【木村】０８２９－３１－３５１９

配食ボランティアサービス「ごんぼう」

配食サービスとは、高齢者で「一人暮らし・夫婦だけの世帯・調理が困難な人」を対象に、毎日お弁当を届ける事業です。阿品ケアセンター等で作られたお弁当が地域まで届けられるので、それを利用者さんの家まで配って回るというボランティアです。現在、廿日市市内の 13 のグループが地域で活動しています。

私たち「ごんぼう」は廿日市地区で活動しているグループです。廿日市地区はほとんどが平坦な道なので毎日自転車で、問題も少なく元気にお届けしています。その際には一声運動として安全確認を行うことも大切な仕事の一つです。お届けした皆さんからの「アリガトウ」の言葉が何よりの喜びであり、心の支えになっています。

これから先、高齢化のスピードは一段と速まると言われています。先輩たちが長く続けて来られた配食サービス活動をこれから先も私たち一人ひとりが責任感を持ちながら行っていきたいと考えています。一人でも多くの方がこの活動に参加されることが私たちの夢です。

連絡先：【岡嵜】０８２９－３２－３７０６

ボランティアサークル「てく・てく」

「てく・てく」をご存知ですか？サークル名の通り、てくてく歩いています。誰と？どこへ？なぜ？私たちは知的障害者ガイドヘルパーを中心に活動しています。たとえ障害があっても、自分たちの街で、楽しみながら、普通の暮らしを築くことをいろんな形でお手伝い出来たらという思いで活動しています。もっとも、ひたすら楽しみ、楽しみ、喜んで・・に突き進んでいますが・・・。毎月第３日曜日は、あいプラザで『てく・てく広場』を開いています。障害を持ったメンバーが集い、ゲームをしたり、一緒にお弁当を食べたり、次のお出かけの予定を立てたりしています。四季折々に「てく・てくプロジェクト」と称して、春は花見、夏の野球観戦にビアガーデン、ボーリング、ティーボール大会、クリスマス会、新年会、などなど、お楽しみ満載でしょう？プロジェクトから進展して、小さな仲間同士でバーベキュー、水泳、散歩など、いろんな所にお出かけもしています。つまずいたり、転んだり、へこんでしまうことに遭遇することもありますが、仲間同士支えあって、また立ち上がり「てく・てく」歩いていきます。小さな力の集まりですが、メンバーの笑顔とたくましさに毎日の活動の源を感じています。どこかで出会ったら、手でも振って声を掛けてください。

連絡先：【八﨑】０９０－１３５６－９８３７

～男が変われば地域は変わる～　おやじたちのネットワーク

「はつかいち壮年チーム」

障害者宅スロープ設置

私たち「はつかいち壮年チーム」は、日ごろ「仕事人間」として毎日を送っている「おやじ」のグループです。（1993 年6月発足　メンバー８人でスタートし、現在２５名）

毎日、仕事に明け暮れるだけでは寂しい。自分たちが老年期を迎えたときのためにも、少しでも高齢者が住みよい街をつくっていこうと「仕事人間から地域人へ」を合言葉に、月１回の定例会を積み重ねて、１６年を迎えました。障害をお持ちの方や福祉施設などからの依頼を受けて、住宅改造を行ったり施設行事の際の外出援助やバザー支援などの活動を行っています。そして、年１回のメインイベントは、「日帰り旅行」の実施です。介助がなければ外出が困難な高齢者や身体の不自由な方に、旅行気分を楽しんでいただこうとの思いから、毎年企画し、多くのボランティアの方々や施設職員の力をお借りして実施しています。

定例会の様子

連絡先：くさのみ作業所内【川本】０８２９－３１－２８００

健康づくり応援団

廿日市市保健センターが開催している「健康づくり応援団養成研修」で専門のトレーナーの研修を受けた人たちで構成されています。この養成研修は「実際に地域に出向き人々の健康づくりのために運動を継続的に実践指導していく応援者を養成する」という内容で毎年行われています。今年で４年目を迎え、これまでの修了者６０数名で活動しています。養成研修は 15 回コース、内容はストレッチ、筋肉トレーニング、メタボについて、腰痛予防、ひざ痛予防等多岐にわたります。地域からの要請で市民センターや集会所のサロンなどに出向き無償で健康体操の指導をしています。

取材に伺った平良夢サロンでは、ストレッチやジムボール体操を行っていました。空気を抜いたボールを使って手の先から足の先まで全身の筋肉を意識した筋トレです。下半身を鍛え転倒防止に繋げるのだそうです。また、誤飲を防いだり、唾液をしっかり出すための嚥下（えんげ）体操も行われました。体操の必要性や効果も合わせて話しながら体を動かしました。

参加されたみなさんは体操の後はとても気持ちよさそうでした。

メンバーのみなさんは自分の健康にも関心があり、なおかつ習った知識で地域の人々の健康維持、体力維持に協力するという熱心な方々でした。

連絡先：【今村】０８２９－３１－５１１２