

第 59 号

発行
津田南校区コミュニティ協議会
広 報 委 員 会
目 次
1面 餅つき大会
2面・3面
元気づくり・地域づくり
4面 地域のあれこれ

こころの豊かさをめざす

津田南校区
だより2026. 2. 1現在
(増減は前号比)

世 帯 数 5,745 (-32)
校区人口 12,467 (-83)
男性 6,078 (-45)
女性 6,389 (-38)
高齢化率(65歳以上)
男性1,398 ↓ 女性1,803 ↑
25.7% ↑ (枚方市29.2% ↑)

多世代が集う餅つき大会

主催



津田南校区コミュニティ協議会



会場ではお餅つき体験も行われ、子どもたちは貴重な体験を楽しんでいました。

つきたてのお餅が大好評



冬の寒さを感じさせないにぎわいとなりました。

12月13日(土)、津田南小学校運動場にて「餅つき大会」が開催されました。当日は、子どもたちをはじめ、地域の方々が多数来場し、参加者はおよそ450名ののぼりました。校庭には元気な声と笑顔があふれ、

津田南小学校は1979年創立。卒業生にとっては懐かしい場所でもあり、久しぶりに幼なじみと再会し、思い出話に

久しぶりの再会に笑顔

「どれもとても美味しい」との声が多く聞かれました。

お餅は一人3個提供され、味の人気第1位は砂糖醤油。続いて
②カレー雑煮
③あんこ
④白味噌雑煮
⑤大根おろし
⑥ぜんざい



スタッフの皆様へ感謝

花を咲かせる姿も見られました。世代を超えた交流の場として、地域のつながりを感じるひとときとなりました。



寒い中、体育振興会をはじめ大勢のスタッフの皆さまが手際よく準備・提供にあたり、ありがとうございました。参加者は長く並ぶことなくおもちを味わうことができました。ご尽力いただいた皆さまに心より感謝いたします。来年もまた盛大に開催されることを楽しみに願っています。



津田南町 ポールを使った健康体操が、地域の見守り活動へと繋がっています。



津田駅前区 ポールを使って、無理なく全身を動かすノルディック健康体操。笑顔あふれるひとときです。

津田南校区 元気づくり・地域づくりプロジェクト

測って実感、広がる活力！ 100歳まで元気をめざして

令和5年にノルディック健康体操からスタートした「津田南校区 元気づくり・地域づくりプロジェクト」は、地域包括支援センター東香会の支援のもと、「100歳になっても元気！ 脳も体

もイキイキと」をスローガンに取り組んできました。プログラムも年々充実し、「骨密度・筋力測定」「体力測定」「栄養講座」などを実施しています。このたび、令和6年度・令和7年度

に実施した「筋力測定」「体力測定」の結果がまとまりましたので、ご報告いたします。皆さんの地域での取り組みはいかがでしたか。

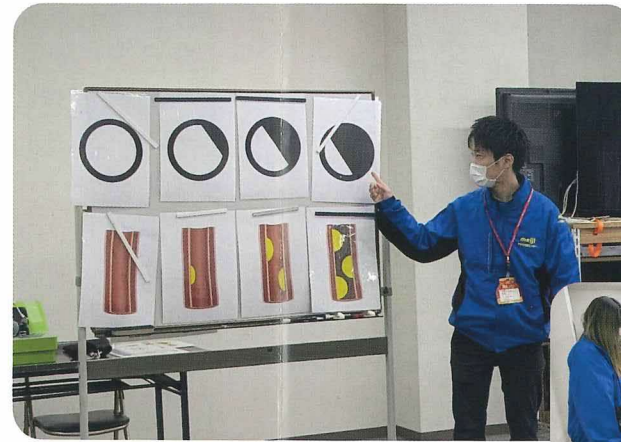


くにみ坂・津田山手住宅 ポールを使った体操で、今日も元気に体づくり。



リーデンス 長坐位前屈を測定し、筋肉の柔らかさを確認。ケガをしにくい体づくりを目指します。

春日園・春日団地 血管測定を実施しました。血管の弾力性や硬さを測定し、実際の年齢と比較して血管の若さ（動脈硬化の進行度）を数値化する検査です。今回初めての測定会です。これから皆さんの地区を回ります。ぜひ、参加しましょう。



春日 集中力はマックス？ 仮名拾い検査に挑戦しています。



野村 2ステップテストに挑戦し、移動機能の状態を確認しました。低下を防ぐためにも、自分の数値を把握することが重要です。

筋力・体力測定結果

♂男性、♀女性 ♀前回より良くなっている ♀改善が必要 データは2024年と2025年を比較しています。

	平均年齢	握力	長坐位前屈	片足開眼立ち	2ステップ	仮名拾い検査	
津田南校区	↔	♂	♂	♂	♂	♂	開眼片足立ちでは男女とも差がみられ、日頃の活動内容が影響している可能性が考えられる。今後の工夫につなげたい。
春日	—	♂	♂	♂	♂	♂	男性は参加者が年度ごとに異なるため評価は行わなかった。女性は柔軟性を除き向上がみられ、今後はストレッチの工夫が望まれる。
春日園地	↔	♂	♂	♂	♂	♂	男女とも平均年齢は横ばいで、各項目に向上がみられた。男性は下肢機能、女性は認知機能の改善が確認された。
野村	♂	♂	↔	♂	♂	♂	長座体前屈と認知機能は男女とも低下傾向がみられた。一方、女性ではバランス力の向上が確認され、今後の取組の参考としたい。
津田駅前	♂	♂	♂	↔	♂	♂	男性は下肢機能の向上、女性は認知機能の改善がみられた。一方、男女とも筋力や柔軟性はやや低下傾向である。
津田南町	♂	♂	♂	♂	♂	♂	男女とも平均年齢が低下し、各項目で向上がみられた。特に歩行能力は全体で改善し、男性は顕著、女性は下肢機能の向上が確認された。
リーデンス	↔	♂	♂	↔	♂	♂	男性は認知機能、女性は歩行能力の低下がみられた。平均年齢の変化も踏まえ、男女ともバランス力と移動能力への取組が今後の課題である。
くにみ坂 津田山手住宅	♂	♂	↔	♂	♂	♂	男性は筋力低下がみられる一方、下肢機能は向上した。女性は全体に機能を維持し、特にバランス力の向上が確認された。

握力

全身の筋力や体力の目安になります。元気に生活する力を知る指標です。

長坐位前屈

足腰や背中の中の体の柔らかさを測ります。柔軟性が低いと、腰や膝に負担がかかりやすくなります。

片足開眼立ち

転びにくさやバランス力をみる検査です。下半身の筋力や年齢による変化の目安になります。

2ステップテスト

大腿で2歩歩き、歩く力や足の力を測ります。将来の転倒や移動能力低下の目安になります。

仮名拾い検査

文字を探す検査で、注意力や集中力をみます。認知機能の変化に気づく目安になります。



「昔遊び」で広がる笑顔と伝統

2月25日(水)、昨年から再開した「昔遊び」を、津田南小学校のご依頼で行いました。

1年生のみなさんを対象に、更生保護女性会・保護司、民生委員・児童委員、校区ボランティアの皆さんが参加し、にぎやかな交流の時間となりました。

おはじき、あやとり、お手玉、カルタ、こま回し…。初めての遊びに「できた!」「見て見て!」と歓声があがり、会場は笑顔いっぱい。大人も子どもも一緒になって夢中で楽しみました。世代をこえて心が通い合い、遊びの楽しさと人のあたたかさを感じる、ほほえましいひとときとなりました。

相談支援〈CSW〉を学ぶ研修会

主催 津田南校区福祉委員会



カー／地域の福祉相談員)」についてお話を伺いました。映像や配布資料を用いながら、「CSWの役割」や「相談できる内容」、「実際の事例」など、日頃の福

祉活動に役立つ分かりやすい説明がありました。

参加者からは、精神障害のある方への対応について質問が出るなど、関心の高さがうかがえました。

講演後は、来年度からの組織改編について意見交換を行い、今後の校区福祉委員会の運営について話し合いました。

1月27日(火)午前10時から、津田駅前区集会所において、校区福祉委員会委員を対象とした研修会を開催し、29名が参加しました。

研修会では、枚方市社会福祉協議会 地域福祉課の鈴木鉄也氏を講師に迎え、枚方市いきいきネット相談支援センターの「CSW(コミュニティソーシャルワ

【緊急】広報委員を募集しています

編集後記

文章も写真も経験のない私が、広報に関わって20年あまり。気がつけば78歳が近づきました。校区を走り回り、行事のたびに写真を撮り記事を書き、「うまいね」「レイアウトがいいね」と励まされながら、続けてくることができました。

人差し指でぼつぼつと打つキーボード。それでも編集が好きでいられたのは、原稿を寄せてくださった皆さま、写真を提供してくださった皆さま、そして何よ

り、一緒に悩み、笑い、支えてくださった広報委員の仲間のおかげです。広報紙づくりを通して、地域の温かさや人の優しさに触れられたことは、私の大きな宝物です。最近は何の痛みも長時間の作業や取材が難しくなり、59号をもって広報委員長を退くことにいたしました。寂しさもありますが、これからの広報が新しい力で、さらに明るく楽しい紙面になっていくことを心から願っています。長い間、温かく支えていただき、本当にありがとうございました。

シロズ花②



花名	寒咲菖蒲
撮影場所	くにみ坂
撮影日	2月21日
開花期間	11月から3月
花言葉	信じる者の幸せ