

サダ福祉だより

サダ福祉だより第21号

発行日：令和8年2月1日

蹠陀校区コミュニティ協議会

校区福祉委員会

発行責任者：会長 藤本三枝

発行担当者：内藤好博

蹠陀校区の現況（令和8年1月1日現在） 高齢化率：26.2% 少子化率：10.6%

世帯数：4,260世帯 人口：8,624人（男子 4,158人 女子 4,466人）



一人暮らし高齢者新年会

今年は哀愁の

おわら踊り

校区福祉委員会の毎年恒例の一人暮らし高齢者新年会ですが、今年は1月18日に蹠陀生涯学習センターで開催しました。

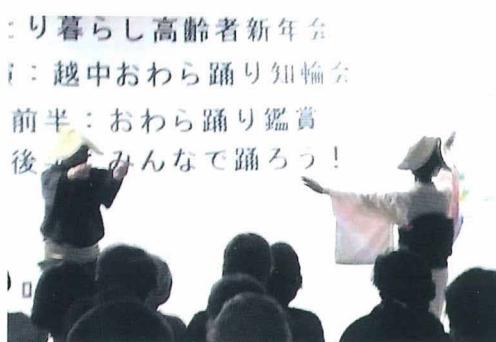
今年の新年会の内容は、越中富山の「おわら踊り」を前半は鑑賞し、後半は踊りを体験してみようというものでした。「おわら踊り」は、北陸の秋の風物詩として有名な「おわら風の盆」で踊られる踊りです。

踊っていただき、また踊りの指導をいただいたのは、「知輪（さとわ）会」のみなさんです。知輪会のみなさんは、お隣の寝屋川市の世代間交流施設エスポアルや池の里文化交流センターを練習拠点に、寝屋川まつりや大利まつりで「おわら踊り」を披露されているとのこと。

当日会場におわら節の音楽が流れると、会場の後方から、踊りながら舞台に入っていきます。

女役の方は色鮮やかな着物、男役の方は紺一色の作務衣様の地味な衣装に金色が入った帯が目を引き

きます。照明が落とされた会場の中、編み笠を被った踊り手のゆったりとした手の動きが、見る人を幻想の世界へと誘ってゆきます。



休憩を挟んで後半は、「（おわら踊りを）みんなで踊ろう」です。参加の呼びかけに、初めは渋っておられた皆さんも、最終的にはかなりの方に加わっていただけようようです。

最初に振付を教えてください。教えたいただいた振付そのものは簡単なのですが・・・実際

に踊ってみると、これが実に難しい。手が逆になつていたり、手足の動きがワテンポずつ遅れたり。それでも何度か練習するうちに、ぎこちないながらも何とかサマになつてきます。最後は、会場をぐるっと踊りながら一周しました。



なお「知輪（さとわ）会」さんは京阪・寝屋川市駅近くの寝屋川市立の施設エスポアルにて、第二・第四木曜日に練習されているそうです。

ただメンバーの高齢化が進んできているため今後の活動は未定だそうです。



友弦流大正琴の皆さん

今年度第二回目のいきいきサロンは、まだ暑さが続く9月19日に蹉跎生涯学習センターにて開きました。

内容は、友弦流大正琴の皆さんの協力を得て、大正琴の伴奏で昭和歌謡を歌おうでした。

活動報告（9月～1月）
いきいきサロン
●大正琴で懐メロを
(第2回いきいきサロン)
蹉跎生涯学習センター
参加者 32名

10月の生き生きサロンは、南中振2丁目にある「親愛保育園」さんにお邪魔して、保育園の先生の進行のもとで、保育園児との交流を楽しみました。

●**保育園児と交流**
(第3回いきいきサロン)
親愛保育園
参加者 5名



園児との楽しいお遊戯

当日は朝からの雨で、参加者が少なかったことが残念でした。

まずは年少・三歳児クラスのお歌。みんな大きな声で元気よく歌ってくれました。

年中の四歳児たちは、お歌に加えて楽器遊び。楽器遊びでは観客の高齢者の皆さんも、園児から渡されたタンバリンやカスタネットで演奏に参加しました。



金メダルのプレゼント

んけんの勝負が白熱し、三回も勝負してやっと決着がつけました。最後に、園児たちが自作の金メダルをプレゼントしてくれました。



みんなでビデオ鑑賞

園児たちの演技がかわったあと、観客だった高齢者のお一人が「今日雨だからと来なかった人、ゼッタイに損をしやあったわ」と呟いておられました。本当にその通りだと思いました。

●**お笑いビデオ観賞**
(第4回いきいきサロン)
南中振西自治会館
参加者 25名

お笑い番組は自宅でもみることはできますが、最近では寄席番組も少ないです。大勢でみる方が面白さも倍増するようです。何度か大きな笑い声が、自治会館内に響き渡りました。

ビデオ鑑賞のあとは、ビンゴ大会をして、第4回のいきいきサロンは終了となりました。

子育てサロン
今年もサントさんに会えたよ！

令和7年2回目の子育てサロンを、12月6日に蹉跎生涯学習センターのプレイルームで開きました。

今回は、樟葉地区を中心に、歌遊びや紙芝居で介護施設や子育てサロンへ訪問活動をされているボランティアグループ「ママっち」さんを、お招きしました。



「ママっち」のみなさん

「ママっち」さんの出だしは、「手をたたきましょう」から。子ども達もパチパチと手を叩き、



サンタさん登場

サンタさんが、今年も子育てサロンにきてくれました。

サンタさんは、子ども達一人一人にプレゼントを手渡ししてくれました。プレゼントを貰った子供達は本当にうれしそう。最後にみんなで記念写真をとりました。子育てサロンはお開きとなりました。

●**民生委員の改選が行われました**

令和7年12月に民生委員・児童委員の一斉改選があり、委嘱状交付式が行われました。

選任された方と担当区域は次の通りです。(個人情報保護のため電話番号は記載していません)

※下表で(代)がついている方は民生委員・児童委員が欠員のため、兼任となっている方です。

担当地区	担当委員	担当地区	担当委員
北中振 1-9～15、34～40	林 陽子	南中振 2-1～5、2-9～10、2-12～14	浦部 富貴
北中振 1-25～33、東中振 2-1499,2678,2680	内藤 好博	南中振 2-6～7。2-8 (-40～47を除く)、2-11、2-15～18	浦部 富貴 (代)
北中振 1-16～24、北中振 2	内藤 好博 (代)	南中振 2-19～36、2-56	吉岡 愛子 【新任】
北中振 3-9～29、3-45	星村 知恵子	南中振 2-8-40～47、2-8-50～52、2-37～45	佐々木 壽郎
北中振 3-30～43	田中 千代子	南中振 2-46～57、2-61～69	西脇 佳子 【新任】
東中振 2-1～8、2-21～、2-1798,1800～1805	西村 早斗子	南中振 2-58～60、2-85 (-11～12)、2-86～89	大西 康子 【新任】
南中振 1-1～9、1-45～50、1-53～55、1-61	澤田 美智代	南中振 2-76～84、2-85-1～10	松永 直子
南中振 1-10～15,6(-9～27を除く)、1-18、1-20 (-38～48を除く)、1-27～41、1-51,52,62～64	澤田 美智代 (代)	主任児童委員 (児童福祉に関する活動を専門に活動)	吉村 智世

健康ニュース

ヒートショックに

気を付けて

この福祉だよりがお手元に届く頃は、一年中で最も寒い時期だと思えます。この時期に気をつけなければならぬのが、ヒートショックです。

(1) ヒートショックとは

ヒートショックとは、暖かい部屋から急に寒い場所へ移動するなど、急激な温度変化があった際に血圧が大きく変動したことにより、意識障害（意識を失う）や不整脈、さらには脳梗塞や心臓高速度を引き起こすことです。

なおヒートショックは夏場でも起こります。例えば冷房の効いた屋内と戸外を往復したときです。夏だからといって油断は禁物です。

(2) なぜ起こる？

ヒートショックは、急激な温度変化に身体がついていけないことで起こります。

政府広報オンラインに冬の浴室で起こるヒートショックのイラストが示されています。



政府広報「交通事故の3倍!! 冬の入浴事故に注意!!」より

(3) ヒートショックでみられる症状

ヒートショックでみられる症状には次のようなものがあります。

- ① 動悸・不整脈
- ② 胸の痛み・不快感

- ③ めまい・立ちくらみ
- ④ 失神（意識喪失）
- ⑤ 心筋梗塞・脳梗塞

(4) 起こしやすい人は？

次のような方がヒートショックを起こしやすいといわれています。

① 高齢の方

高齢の方は身体の様々な機能が低下しています。また高齢の方は感覚が鈍

っているため長湯になりがちです。結果として、

温度差も身体が耐え切れなかつたり、脱水症状を

引き起こしたりします。

② 生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧、高脂血

症など）の方

生活習慣病は動脈硬化を併発することが多く、

血圧の急激な変化で血管が閉塞したり破れたりす

る可能性が高まります。

③ 睡眠時無呼吸症、不整脈の方

これらの方は血圧を調整する力が弱くヒートシ

ョックを起こしやすいといわれます。

④ 熱い風呂や長湯が好きな方

熱い湯ということは外気温との温度差が大きくなり

ます。また長湯は、知らぬ間に脱水症状を起

こし、脳梗塞を起こしやすい

くなります。

⑤ 飲酒後に入浴する方

飲酒後は一時的に血圧が下がるといわれていま

す。なお、アルコール無しでも食事のあとは血圧

が下がるので注意が必要です。

少なくなるように注意する。

② 長湯や熱い風呂を避ける（湯温41℃以下とさ

れています）。また、お

湯につかる際はかけ湯を

して体を温める。湯舟か

らでるときはゆっくりと

立ち上がる。

また入浴前には水（お

茶）を飲んでおくことも

忘れずに。

③ 食後すぐの入浴を避

け、アルコールが抜けて

から入浴する。

これらの対策以外に生

活習慣病や睡眠時無呼吸

症の改善を心がけること

は当然必要です。

編集後記

福祉だより21号をお送りします。今号では昨年12月に民生委員・児童委員を委嘱された方を掲載しました。これから3年間よろしく願います。

（内藤 好博記）