

第55号

発行

津田南校区コミュニティ協議会
広報委員会

こころの豊かさをめざす

津田南校区
だより

2024.11.1 現在

(増減は前号比)

世帯数 5,724(-17)

校区人口 12,565(-45)

男性 6,131(-30)

女性 6,434(-15)

高齢化率(65歳以上)

男性1,396↑ 女性1,750↑

25.0%↑(枚方市29.1%)

元気づくりプロジェクト企画

主催 津田南校区コミュニティ協議会

65歳からの健康づくり
100歳になっても元気! 脳も体もイキイキと!

10月3日 リーデンス自治会にて

体力測定・2ステップテスト

このテストでは歩幅から歩行能力を測定します。歩幅を調べることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含め、総合的に評価します。

参加者の声

今日は来てよかったー。思っていたより体力があった。

テスト、若いうち結果が出てうれしかった。これからもガンバロ!!

ひらがたポイントがついて、ちょっと得した気分!😊

データが残っていて、前回との比較ができてよかった。

令和3年から当校区各自治会で、健康寿命の延伸を目指し、ノルディック健康体操を定期的に実施しています。今年度は野村自治会を皮切りに各自治会で、骨密度測定や体力測定を実施しました。

準備運動に続き握力、柔軟性、片足立ち90秒、歩行能力、認知機能等を測定しました。片足立ちでは「もう、あかん」と数秒でリタイアされる方もおられる中、90秒を制覇し大きな拍手を受けた方もいました。

協会の方曰く、歳を重ねると今の筋肉を維持することが大切だということ。日々の暮らしの中に運動を取り入れて、一日一日を元気に過ごしていきたいと思います。

骨密度結果レポート 男性の骨密度は全体的に良好だが、女性の半数が低い。今後の対策が必要と感じた。定期的な測定やデータ蓄積を通じ、個別に食事や運動のアドバイスを行うことで、参加者のモチベーション維持に繋がると考えた。



9月13日 野村自治会にて

体力測定・長座体前屈

このテストでは、腰部から大腿部にかけての筋群の柔軟性を評価する測定で、腰痛などの障害予防に関連する体力要素を測定します。



【春日園】 わかりやすく、実際に近辺であつたお話もされ、参加者の皆様も熱心に耳を傾けていました。普段は接点の少ない警察ですが、いろいろな情報を共有し、住みやすい町にしたいですね。

9月16日(月)、春日自治会館において春日園区老人会「園友会」が開催され、16人が参加。津田交番の防犯指導とお食事会、有意義で楽しいひとときを過ごしました。

園友会で学ぶ防犯

春日園



津田駅前区の世代を超えた相互交流と「集会所および周辺公園の美化」を目的とした行事が7月28日(日)に開催されました。

津田駅前区

世代間交流と美化活動

架空料金請求、サポート詐欺」を紹介しました。防止策として「知らない番号に出ない」「かけ直す」「家族や警察に相談」などを推奨。また、警察との協力が住みやすい町づくりに繋がることをお話されました。



【津田駅前】 暑い中の公園掃除、お疲れ様。草とり大変だったけど、きれいになった公園で気持ちよく遊べるね。

清掃後、体育振興会・シニアクラブの協力を得て、駅前区集会所で交流事業の「お祭り会」を実施しました。2階では射的、スマートボール、輪投げなどで楽しく遊びました。1階では、参加者全員で会食を行いました。今年の夏はこのほか暑かったですが、自分たちの暮らす周辺の公共地域が美化され、有意義な一日を過ごすことができました。



5年ぶりの世代間交流会は、ひとり暮らしの高齢者、子ども会会員、保護者など64人が参加しました。劇団どろだんこの「悪いのだあれ」は、軽妙な演技に拍手喝采を受け、大いに盛り上がりました。作品作りでは、来年の干支を押し絵で作り、「来年はいい年になりそう」と話す参加者の笑顔が印象的でした。

世代間交流会

日時 2024年11月23日(土)
10:00~

場所 春日公会堂

主催 津田南校区福祉委員会

高齢者はもとより、大人も子どもも、何を信じて生きていけばいいのかと思う今日この頃です。私たちの町でも例外ではありません。知らない電話番号には出ないようになし、何かを判断しなければならなくなったら、絶対に一人で判断しないようにしましょう。隣近所の人に声をかけて話をしてみることも大切です。コミュニティはいいものです。

編集後記

連日報道されている特殊詐欺関連のニュースに、

もちつき大会

日時 令和6年12月14日(土) 10:00~
場所 津田南小学校運動場
事前申し込み不要です 雨天決行
先着500名様限り なくなり次第終了

大人も子どもも皆、参加してやー

以下、ご留意下さい
●お飲み物は各自でご用意ください
●夜間アトラクションに関しては、自己責任にてご利用ください

ポテンチャール大盛況!

当日、朝8時から、会場裏で「もちつき・餅つき」の体験ができます!
12月4日までには各町会単位でご参加ください。

※ 津田南校区コミュニティ協議会

シリーズ花⑬



【花 名】 ホトトギス (杜鵑草)

【撮影日】 2024年11月7日

【撮影場所】 くにみ坂

【開花期】 10月下旬~11月

【花言葉】 「永遠にあなたのもの」
「永遠の若さ」