

# 菅原校区 福祉だより

発行 令和5年10月6日  
第05-1号  
菅原校区福祉委員会  
編集 広報担当  
発行責任者：笹田 泰三



小誌ではこれまでフレイル（筋力や心身の活力が低下する虚弱状態等）予防を始めとする「健康寿命」を伸ばすための取組をご紹介してきました。今回は、人はなぜ運動しなければならぬか、本当に運動の効果ってあるの？という素朴な疑問にお答えしたいと思います。

## 運動

### で健康寿命は延ばせるか？

フォンの操作だけで運動することなく必要な物が手に入ります。

人間の歴史を遡ると太古の時代には食料確保が最重要で農耕や狩猟などの自給自足が当たり前の生活。狩猟では獲物を追って長い距離を歩いて移動する運動能力が必須で、脚の不自由な人や歩けない人は生存が困難だったと思われま

#### 共同生活が始まる

やがて、人々は互いに支え合う社会を形成し、生きるために必要な食材などの必要なものを分かち合い、歩けない人でも役割を果たせる共同生活が定着し、更に分業化と効率化が図られ、今日では特に歩かなくても日常生活が送れる環境が整っています。

今日では極端な場合、スマート

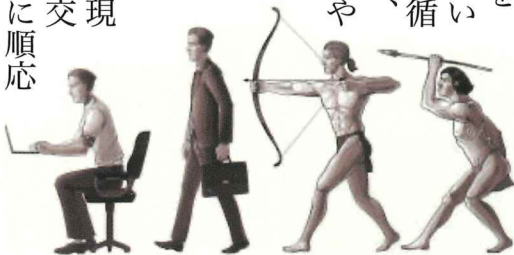


#### 古代生活から かけ離れた現代生活

しかし、人間は元来運動することで体の機能と健康を保つようになってきています。消化器系、循環器系、呼吸器系、神経系という臓器や器官に加え筋肉や骨格にも運動による刺激が加わり強化され調和を保っています。

人類は太古から現代に至るまで世代交代を繰り返して環境に順応

代を繰り返して環境に順応



してきましたが、人体の仕組みが変わるような進化はありません。だから、運動不足は生活習慣病、骨粗しょう症、認知症、心血管疾患などの発症リスクが高まり、身体機能が低下し健康維持が困難な状態を招くと考えられます。

#### 運動は必須要素

このように運動は健康維持に必須の要素です。すると、今回の「運動で健康寿命は延ばせるか？」という問いにはどう答えるべきでしょうか？

その答えは、人は生まれながらそれぞれ固有の健康寿命を備えているはず。なのにその健康寿命を『自らの運動不足によって次第に縮めている』と言うことではないでしょうか。

#### ではどうすれば 良いのか？

できるだけ日常生活で移動を伴う時には「しんどい」方法を選ぶことです。

エスカレーターやエレベーターを使わず階段を利用する。買い物に出掛ける時も車や自転車に頼らずできるだけ歩く。これだけで相当な効果が得られます。



授かった  
健康寿命を  
全うしよう



菅原校区福祉委員会では歩くことの爽快さや楽しさを体験し、運動習慣の動機となるよう「歩こう会」を主催しています。



人との交流 楽しいね



いろいろな催し物で、心も体もリフレッシュ!!

# 高齢者支援活動

## 長尾あけぼのサロン

4月のサロンは、スタッフの自己紹介とあらかじめ会員さんを書いてもらった自己紹介カードをもとにトークショーをしました。  
リーダーの軽妙な話術に全員大爆笑で会員さん同士も親睦が一層深まりました。

これからも皆さんに楽しい企画をお届けしていきたいと思えます。

## 藤阪あけぼのサロン

7月の藤阪サロンは「ミニ夏祭り」を開催。  
手作りちょうちんで会場を盛り上げ、ボランティアグループ「さんさん銭太鼓」さんが息のあった銭太鼓を披露。

また会員全員が楽器(鳴子)を手にして「♪好きになつた人」の曲にあわせて鳴子踊りを教わりました。  
盆踊りの定番になっていく炭坑節と河内音頭で体を動かした後は屋台に見立てたテーブルでお好みのお茶菓子を頂いで頂き、楽しいひとときを過ごしました。

# 子育て支援活動



おすわりどっせ、いすどっせー♪ あんまり軽いと飛びまっせー♪

## 子育てサロン

親子のふれあい・母親の友達作り・子育て相談を目的に毎月第2火曜日10時~11時半まで長尾公民館で開催しています。

新型コロナウイルスの影響も少なくなり毎回最大20組の親子が楽しいひとときを過ごしています。  
この会の前半は自由遊びとあいさつ・名前呼び・親子のふれあい遊びを行い、後半にその日のメインである人形劇やパネルシアター、ごっこ遊び・季節の行事などを行います。  
歌や体操・絵本の読み聞かせもあります。お誕生会は毎月行います。  
写真は前半のふれあい遊びのコーナー。キャッキョと楽しい歓声も上がり親子の絆が深まります。

# 地域密着活動

## 菅原歩こう会



新緑の中 可愛い花々にいやされました

5月8日(月)第一回菅原歩こう会を実施しました。

初回で認知度も低いこともあり、参加者は少人数でしたが「こんな所があるのか、近くに住んで知らなかった」「皆さんと一緒に歩きたい」「皆さんの声を頂戴しました」等の声を頂きました。  
日頃の運動の必要性は分かっていたとしても、「しんどい」「これは避けたい」という気持ちも抱かれます。  
歩こう会に参加し、仲間と一緒に歩き、おしゃべりする楽しさを体験し、爽やかな達成感を得て、その後の運動習慣につなげて欲しいと思います。

## 交通安全講習会

5月28日(日)菅原小学校体育館にて、交野警察署交通課上原様から、見守り隊62名が交通安全講習を受けました。  
「安全第一に考えて合図は早い目に、大声と大きな動作で、協力者へ感謝の会釈。相手の視線の向きに注目すること。」  
また、「万一の立ち番時の事故は、危険回避行動である為、責任を問われ

ることはない」とのお話を伺いました。  
菅原校区子ども安全見守り連絡会(愛称「構成メンバー」は育成指導員、福祉委員会、長尾区防犯交通安全対策環境整備委員会、交通指導員、更生保護女性会、敬松会、有志の皆様と菅原小学校PTA役員・委員の皆様です。

# 地域防災情報

私たちの町菅原は、山や崖が多く、危険がある地域ではなく、住みやすい町です。枚方市防災ガイドに記載されている「穂谷川洪水ハザードマップ」にも該当地域はありません。  
しかし「内水・土砂災害ハザードマップ」では一部の地域に可能性ありとなっています。内水とは、短時間に集中して降る雨により、下水の排水処理能力を超えるなどしてあふれる浸水害のことです。  
マンホールや側溝から水があふれ、道路などが冠水、一部の地域では浸水が1m以上と予想されています。  
不安をおおる訳ではありませんが「かもしれない」と現状を認識し、もしもの時に備えましょう。  
ご自分の住んでいる地域を確認ください。浸水の状況によってはより上の階へ移動する必要があります。ゲリラ豪雨、台風には気をつけましょう。  
地域毎の詳しい情報は、枚方市ホームページに令和5年度版防災ガイドハザードマップとして84ページに掲載されています。

防災関係機関	電話
(電気のトラブル)関西電力送配電	0800-777-3081
ガスもれ専用ダイヤル	0120-5-19424
(水道のトラブル)枚方市上下水道局	848-4199
(電話のトラブル)NTT 西日本 113 故障受付	113 または 0120-444-113(携帯)

## 枚方市高齢者支援事業のご紹介(申込先: ①②④最寄りの民生委員【4ページ参照】 ③ 地域包括支援センター【パナソニックエイジフリー】)

名称	対象	費用	目的	ホームページ
① 緊急通報装置の貸与	65歳以上で ①ひとり暮らしの方、または ②日中6時間以上1人になる方	設置料1,500円 月々50円程度	急病・災害時の緊急連絡手段	
② ひらかた安心カプセル	65歳以上の方、障害のある方、一人暮らしの方など希望者	無料	医療情報を救急隊等に知らせる	
③ 枚方高齢者SOSキーホルダー	65歳以上の方	無料	緊急事態に備え連絡先を携行	
④ 災害時要介護者避難支援事業	65歳以上の高齢者、身体障害、知的障害、精神障害でひとり暮らし又は同居者の避難支援が困難な人	無料	避難支援対象者として登録し非常時に備える	

## 献血運動



どなたかのお役に立ちたい

5月21日(日)パルコープ長尾店の協力を得て実施。初めての日曜日開催に受付55名、採血50名の協力を得られました。  
今回、日曜日開催のため平日では難しい会社勤めの方などにも足を運んでもらえ、  
「初めて献血しました。」と学ばれた。これからも菅原校区は減少傾向にある献血運動に貢献していききたいと思います。



真剣に聞き入る見守り隊

下記QRコード参照



こんな心配ごと、悩みごとを  
ひとりで抱えていませんか？

民生委員・児童委員は  
あなたの身近な相談相手です

- 妊 娠……不安で
- 一人暮らし…心細い
- 子育て……助けて
- 健康・医療…心配で
- 学校生活…いじめが
- 介 護……疲れた
- 生活費…どうしよう
- 福祉サービス…教えて

行政機関・各種支援組織

ご相談に応じて適切な窓口への  
『つなぎ役』になります

※ 守秘義務により秘密は守られます

民生委員・児童委員 担当地区表

担 当 地 区	氏 名	電 話
藤阪北町1番～14番	前田 由利枝	856-3368
藤阪北町15番～	君塚 栄美子	855-2949
藤阪中町1番～3番、15番～36番	坂本 加代子	850-7094
藤阪中町4番～11番	亀岡 元子	868-0234
長尾元町1丁目	駒田 清美	856-7081
長尾元町2丁目、長尾西町1丁目28番(7号除く) 29番、30番	村松 進	851-3813
長尾元町3丁目1～15番(13番除く)、30番 35番32号～、45～60番(50番除く)	茅田 京子	856-5750
長尾元町3丁目13番、20～24番、31～35番 (1～31号)、36～43番	岡田 千代子	856-2515
長尾元町4丁目	平井 誉子	090-3721-8821
長尾元町5丁目、長尾宮前1丁目6番1号、6号 長尾宮前2丁目1番 12号、3番1号、5番1号	村井 恵美子	856-4677
長尾元町6丁目1～27番、長尾播磨谷1丁目	寺嶋 和雄	090-2047-0701
長尾元町6丁目28～51番、52番7号、53～55番 長尾元町7丁目1～14番、長尾荒坂1丁目	(代)駒田清美	856-7081



くらしすこやか総合相談窓口  
枚方市地域包括支援センター  
パナソニック エイジフリー

○高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、  
介護、福祉、健康、医療など様々な面から総合的に支援します。

○主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等が中心となって  
高齢者の方のサポートを行います。

何でもお気軽にご相談ください

介護予防

介護保険

虐待

消費者被害

成年後見  
申立の支援



〒573-0163  
枚方市長尾元町6丁目2-15  
サンビレッジ長尾1階

TEL 864-5607  
FAX 864-5608



西国三十三所 混雑しない 大阪の紅葉スポット

## 「勝尾寺」の紅葉はいかが？

見頃は11月中旬～12月上旬

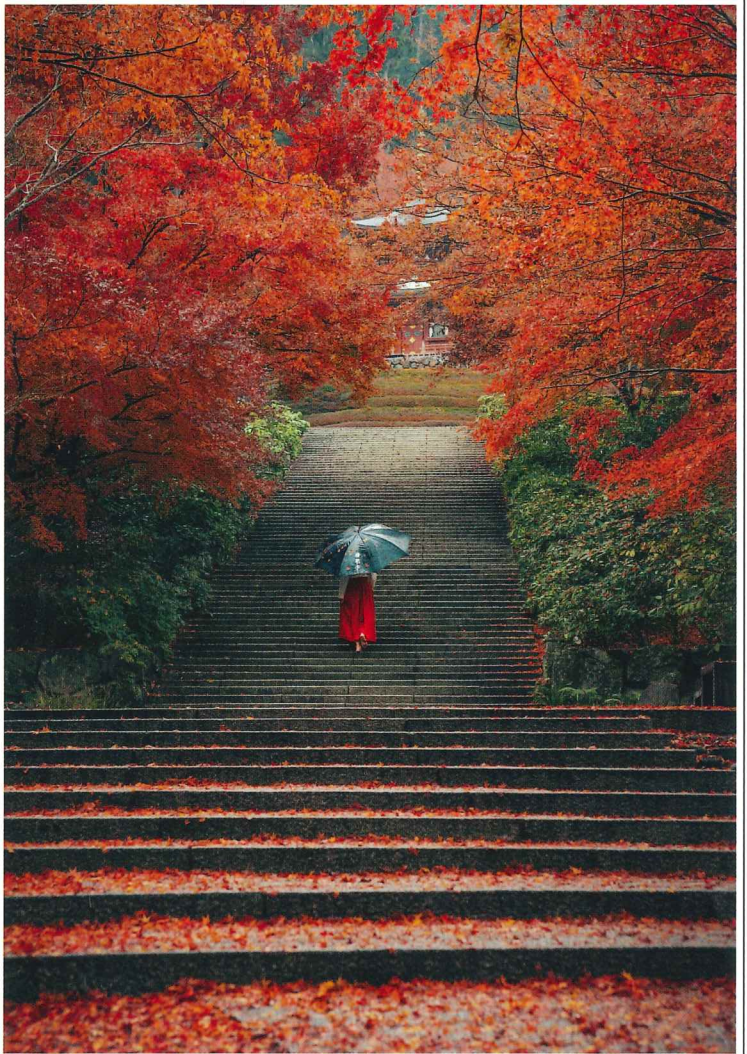
住所 〒562-8508 大阪府箕面市勝尾寺

交通 JR大阪駅 又は 新大阪駅より地下鉄 御堂筋線千里中央下車、  
阪急バス4番から北摂霊園行き 勝尾寺山門前下車

駐車場:有(約350台)

拝観料:大人(高校生以上)500円

拝観時間 平日 8:00～17:00/土 8:00～18:00/日祝 8:00～17:00



前号に続いて健康に関するテーマを取り上げました。長寿社会の到来は喜ばしい事ではありますが、健康で長寿でないと意味がありません。医療費や介護費用が膨らみ、家の社会保障関係費が一般会計の32%、37兆円に達する現状は決して健全な状態とは言えません。IT技術の発展によって便利な社会が構築され、とても楽で快適な生活が送れるようになった反面、便利さ故に身体を使うという人間動物としての根本を忘れ、「楽」を求め続けた結果としてフレイルが増加し続けていることを見逃していませんか？。(S)

編集後記





# 菅原校区福祉委員会からの

65歳以上の方

参加費無料

# ご案内

菅原校区にお住いの皆さんに交流を深めて楽しんでもらおうと企画しました  
ご近所の方とお誘いあわせの上 ぜひご参加ください

## 菅原小学校 4年生との「世代間交流」

20年余り続く高齢者と4年生の交流です 楽しい時間を過ごしましょう

日時 令和5年11月9日(木)

午後1時30分～2時30分

申込先着40名

集合時間 午後1時15分(トイレをすませてお越しください)

会場 菅原小学校 体育館

内容 4年生の進行で「合唱」・「運動会種目・民舞」の披露

参加者全員で「炭坑節」を踊りましょう

グループに分かれて交流「昔はどんな生活だったの？」

申込方法 開始日 10月11日(水)9時から

最終ページP4の民生委員・児童委員まで またはQRコードから

定員 先着40名 会場準備と保険加入のため 必ずお申込みください



## 「2023 菅原ふれ愛フェスタ」

今年から菅原校区福祉委員会の活動を広く知っていただくよう参加対象者を広げました  
ためになるお話(研修会)と音楽等芸術的な催しの2本立て

日時 令和5年11月22日(水)

10時30分～12時過ぎ

申込先着40名

受付 10時から

会場 菅原生涯学習市民センター 2階ホール

(改修工事のためエレベーターは利用できません)

内容 「いつまでも元気で過ごすために」

講師 枚方市地域包括支援センター パナソニックエイジフリー  
社会福祉士 河田大貴さん・看護師 持田香都美さん

「津軽三味線と民謡」

講師 津軽三味線：加賀丈子(ともこ)さん

民謡歌い手：遠藤小百合さん

曲目 津軽じょんがら節・秋田荷方節 など

全員で記念写真撮影

申込方法 開始日 10月25日(水)9時から

最終ページP4の民生委員・児童委員まで またはQRコードから

定員 先着40名 会場準備と保険加入のため 必ずお申込みください



# 菅原校区福祉委員会からの

## 菅原歩こう会 参加者大募集

健康と体力維持 地域の人々と交流しながら 一緒に歩きましょう  
長尾を起点にいろいろなコースを企画します！

### 第2回 菅原歩こう会

**参加資格**  
菅原校区在住の65歳以上の方

**参加費無料**

広報板に11/1頃 ポスターはります

日時：12月5日（火） 雨天の場合は12月8日（金）  
8時50分集合 9時出発 ~ 3時ごろ解散予定

集合場所：菅原小学校正門前

コース：1日コース 王仁公園から山田池公園へ 約10km

小学校 → 王仁公園 → 旧田中家鋳物民俗資料館（見学） →

JR藤阪駅 → 穂谷川自然巡回路 → 山田池公園（昼食） → 小学校

持ち物：お弁当・飲み物・タオル・帽子 他必要と思われる物

申込方法：11月20日（月）9時から受付開始 先着30名  
寺嶋和雄（090-2047-0701）またはQRコードから



### 第3回 菅原歩こう会

広報板に1/15頃 ポスターはります

日時：2月26日（月） 雨天の場合は3月1日（金）  
8時30分集合 8時40分出発 ~ 12時ごろ解散予定

集合場所：JR長尾駅前 ファミリーマート前広場

コース：半日コース 長尾駅 ~ 松井山手 ~ 長尾駅の巡回コース 約6km

JR長尾駅 → 長尾東町 → 第二京阪側道 → 欽明台 → 長尾家具町 →

船橋（八田）川沿い → JR長尾駅

持ち物：飲み物・タオル・帽子 他必要と思われる物

申込方法：2月9日（金）9時から受付開始 先着30名  
寺嶋和雄（090-2047-0701）またはQRコードから



ひらかたポイント  
ご存じですか？

健康・長寿・子育てなど枚方市の事業に参加するとポイントがもらえて、ポイントが貯まったら市内協力店でのお買い物や飲食での利用などに使えます

1日5,000歩で  
1ポイントもらえます

ぜひ遊びに来てください！

## あけぼのサロン会員募集

笑顔いっぱいのサロンを2カ所で開催しています ご近所の方と一緒に楽しみましょう！

内容

いつまでも歩けるからだづくり(体操など)  
懐かしい童謡唱歌・季節の催し  
(クリスマス会・ミニ運動会など)  
小学生との世代間交流など

参加資格

菅原校区在住  
70歳以上の方

参加費  
100円

申込みは

最終ページP4の  
民生委員・児童委員まで

藤阪サロン（藤阪中町・藤阪北町 在住）

会場 メイトホール菅原

開催日 毎月第2木曜日（8月休み）

時間 午後1時 ~ 3時

長尾サロン（長尾元町 在住）

会場 長尾公民館

開催日 毎月第3火曜日（8月休み）

時間 午後1時 ~ 2時30分