

安全・安心・住みよいまちづくり

ネットワーク

第21号

発行日 平成28年2月16日
発行 白石地区
ネットワーク協議会
責任者 情報交流部会長
菱沼洋一郎

札幌市白石区本通1丁目南2-32 電話 861-8270

第12回白石地区 いきいき健康まつり

● 体育振興部会 副部会長 藤林 栄一

9月13日（日）白石小学校体育館を会場に前回と同じ位の296名参加のもと行われました。前回までは白石神社祭礼の前に実施していましたが、例年各町内会の子供みこしと重なっていた事もあり今回は祭典後の実施となりました。

当日はあいにくの雨模様で、グラウンドのペタンクは中止となりました。「歴しるべウォーキング」は室内での準備もしておりましたが、雨の中31名の参加で出発しました。場所はまずJR白石駅へ、昭和16年に20年間続いた白石～東札幌の間の定山溪鉄道が廃線になったことなどの説明、帰りには白中公園で陸軍官舎など説明を受けて、改めて地元白石の歴史の一端を認識されたことと思います。

館内の健康情報コーナーでは、保健師の方による健康に関する説明もあり、ニュースポーツコーナーではスカットボール、ストラックアウト、輪投げ、キッズコーナーでは幼児を連れた親子や小学生が楽しく遊んでいました。



■ 準備体操をしっかりと

体力測定コーナーでは、体脂肪、握力など5か所で測定、雨で外のペタンクの中止も影響あってどこも混んでおりました。11回目から採用している「ふまねっと」は認知症に効果があると言われて徐々に老健施設等で広まりつつありますが、今回も50人位の方が四角の柵目のネットヘリズムに合わせて楽しく足を動かしていました。

昔遊びコーナーではお手玉、竹割り、こま、竹馬、折り紙等、昔懐かしい遊びがあり特に折り紙のねこ、うさぎの製作にはお婆ちゃんは孫の分、お母さんは子供の分にと1人で何個も作った人もいて、健康クイズの始まる直前まで台の周りは混んでいました。

最後に全員参加の健康クイズが始まり保健師さんから出された問題に○か×かで迷い、行ったり来たりする方もおりましたが、正解で残った方に景品が当たり大変嬉しそうでした。

今回、準備運営に多くの皆さんにご協力いただき、事故なく盛会の内に無事終了出来たことを厚くお礼申し上げます。今年もまた内容を検討、工夫しながら大勢の方がまた参加して楽しんでいただき、地域の皆さんの健康と親睦の一助となることを願っております。



■ 初めての竹馬



■ 体力測定のコーナーで

第8回

まちづくりふれ愛音楽会の開催

● 白石地区ネットワーク協議会

情報交流部会 副部会長 大赤見 博

今年も、地域住民の皆様とともに、さわやかな一日を過ごしていただける音楽会を10月3日（土）に白石中学校体育館をお借りして開催することができました。

多くの実行委員や協力員さん方のお手伝いを受け無事終了できたことに、大変感謝しております。

初の出演をしていただきました札幌東高校合唱部のトリオでの合唱は、音響装置を使わず生声で聞くことになりました。静かに染み入るような女声の詩的情緒あふれる合唱は、8回目を迎え、初めての経験をさせていただきました。まるで、ヨーロッパの古都の教会で賛美歌を聞いているような錯覚さえ感じたものです。

小・中学校の合唱やスクールバンドの演奏では、一年一年、生徒の歌唱力、演奏技術が

向上しているようにも感じました。

音楽会の出演前後の合い間では、生徒と周りの協力員の方達との声かけ・交歓が会場の周辺で飛び交っていることに、毎年開催する別の次元でのふれ愛があると感じてなりません。

今後も、関係者の助言等をいただきながら、このふれ愛音楽会を続けていければと、終了するたびに感慨を深くしております。



■ 東高等学校合唱部



■ 南白石小学校合唱部



■ 白石中学校吹奏楽部



社会福祉研修会 (医療講座) を終えて

● 保健福祉部会 部会長 金岩 恵栄

白石地区ネットワーク協議会の保健福祉部会では、地域の皆様にお口の中の大切さを知って頂くため、白石地区連合町内会との共催で、10月15日に社会福祉研修会(医療講座)を開催しました。今年度は、しろいし中央歯科 山崎慎一郎院長をお招きし、「高齢者の口腔ケアについて」の講話をして頂きました。

お口の中は高齢になると歯やその周囲の歯肉・骨も加齢による変化があり、歯の表面は徐々にすり減って行きます。また、一般に神経といわれる歯髄組織は、年齢とともに狭く、小さくなっていくため、口腔ケアが大切になるそうです。

口腔ケアには、歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロス・歯磨剤などを使って歯や口を清潔かつ健康に保つための器質的口腔ケアと、唾液の分泌を促したり舌・口・頬などの機能を維持するための機能的な口腔ケアがあ

ります。器質的口腔ケアでは、毎日食後や就寝前の歯や口・舌の清掃を行います。ブリッチ・部分入れ歯・総義歯を入れている方は、それぞれに応じた手入れの方法があるというお話がありました。自分の歯がある人は歯ブラシ・歯間ブラシ・糸ようじ・フロスやフッ素入り歯磨剤を使用して行う方法、入れ歯を使っている人(部分入れ歯・総入れ歯)は義歯用ブラシ(機械的清掃)と義歯洗浄剤(科学的清掃)の二つの方法があります。機能的口腔ケアでは、歯や舌・頬など口の機能を維持するために健口体操・腹式呼吸を食事前に行うと、唾液がよく出て飲み込みも良くなり安全に食事が摂れるようになるそうです。

また歯に付いた食べかす・プラーク・舌の表面が白く変色しているのは全て細菌なので、舌の手入れとして気持ちが悪くならない程度にブラシを奥まで入れ、軽い力で前の方に動かし清掃するのが良いそうです。口の中のケアは油断すると大変です。今一度お口のなかのケアを見直してはいかがでしょうか。



■ プロジェクターで説明を受けて



■ 受講者の皆様方



地域ふれ愛 スポーツ交流会

● 南郷地区体育振興会 副会長 田中 博

創立以来、毎年地域の皆様と会員が一堂に会し開催している「地域ふれ愛スポーツ交流会」は、私達、南郷地区体育振興会の年間事業の最大イベントであり、本年度で25回目を迎え、平成27年12月6日（日）に開催されました。現在の登録サークルは11団体190名となり、日頃から連帯感を持ちスポーツに汗を流しています。

交流会への参加案内も会員の家族、南郷地区在住者や白石地区連合町内会、南郷小学校教職員と各地域の体育振興会会長をはじめ多くの来賓の方々にも参加して頂き、100名ほどで盛大に行なわれました。

開会式は来賓の方々にご挨拶を頂き、ストレッチとラジオ体操で体をほぐし競技に備えます。ユニークな秋田弁の掛け声に乗ったラジオ体操は好評で人気があります。

南郷小学校体育館で行なう競技は、児童はフットサル4チーム総当たりで対戦し、大人はソフトバレー9チームで予選リーグと決勝

リーグで2時間程度の熱戦を繰り広げました。

参加メンバーはバドミントン、ソフトバレーサークルと若手の元気ハツラツなメンバーと、バレー、テニポンサークルとシニアのガッツのあるメンバーで応援に熱が入ります。

午後からは、地域の会館である南栄会館で懇親会と表彰式を行い、健闘を讃え合いました。

これからも会員一同がスポーツ振興と地域の振興に力を入れ努力をして参ります。



■ ソフトバレー、ナイスブロック！



■ 準備体操で始まりませよ



■ ソフトバレーママさんチーム



快晴のもと行われた 第11回 雪であそぼう！in南郷丘公園

● 白石地区ネットワーク協議会 青少年女性部会 部会長 丸谷 淳二

暖冬の影響か？なぜか年明けから雪が降らない白石区南郷丘公園において平成28年1月8日、第11回目となる「雪であそぼう！in南郷丘公園」を開催いたしました。

前日、白石区の発表によると積雪9cmとのことで、公園内の雪の量も足で削ると芝が見えてくる状況の中ではありませんでしたが、多くの実行委員・協力員の皆様をはじめ、ボランティアとして参加くださいました札幌東高校、白陵高校、クラーク記念国際高校、白石中学校、柏丘中学校の皆様のご協力をいただき、無事開催することができました。

午前10時の開始花火の打ち上げを合図に、子どもたちや保護者が思い思いの雪あそびのコーナーに足早に駆けていきました。実行委員の奥村さんが一年かけて集めた米袋を再利用した「ビニールそり」を使い、公園の山を滑り降りたり、プラスチックそりを引っ張る「汽車ごっこ」は相変わらずの人気ので、子どもたちは中学生お兄さんが引っ張るスピード体感に歓声をあげていたのが印象的でした。

他にも実行委員が毎年用意してくれる雪ダルマの型に雪を固めて苦労しながら作る本格雪ダルマは完成後、ダンボールに入れて持ち帰る子がいるほど人気でした。他にも赤、青、緑、黄色の入浴剤を雪に融かして遊ぶ「色雪あそび」、雪の中で大判カルタを取る「カルタあそび」、協力員の釣岡さん手作りのゴールネットに向かってボールを蹴り込む「サッカー」など、皆さんも世代を超えて楽しんでいました。イベント最後には赤十字奉仕団のご協力をいただき、災害時を想定した「豚汁の炊出し訓練」が行われ、参加の子どもたちや保護者の方々にもふるまわれ、協力いただいたみんなで美味しくいただきました。

最後に、お手伝いいただきました近隣町内会、白石土木センター、白石地区社会福祉協議会、白石区保健福祉部子育て支援係、南郷小学校職員、白石まちづくりセンター、実行委員、協力員の皆様、大変ありがとうございました。来年12回目の開催もよろしくご協力お願いいたします。



■ 幼児の「お口にぼん」



■ 4色の色雪あそび



■ 好評の雪だるまづくり



平成27年度 白石地区 町内会活動の活性化に向けた研修会

● 白石地区連合町内会 会長 浅沼 英樹

白石地区連合町内会では、1月21日（木）に「町内会活動の活性化に向けた研修会」を開催し、町内会から32名の役員が出席しました。

研修会では、(株)KITABAの酒本 宏 代表取締役を講師として、各町内会に共通した課題である「担い手の確保」についてお話していただいた後、さまざまな質問に答えていただきました。

講師からは、少子高齢化・人口減少に伴って今後ますます町内会の力が求められることが予想されるが、「役員のなり手が少ない」という課題は町内会に限ったものではないというお話があり、担い手の確保に向けて次の2つの提案がありました。

① さまざまな団体とゆるやかな連携関係をつくり、一緒に楽しく活動することを通じて町内会への理解を得て、協力者になってもらう。

② 町内会活動についての情報を若い世代にもフェイスブック等を活用して広く発信し、新しいメンバーが参加・活動しやすい町内会にする。

また、質問コーナーでは、町内会活動全般についての質問が次々と寄せられました。複数の町内会から質問があった「不動産会社への協力依頼方法」については、札幌市は町内会への加入促進に向けて連携して取り組むために不動産関連団体と協定を結んでいるので、札幌市を通じて協力を依頼するのがよいのではないかというアドバイスがありました。

研修全般を通じて、講師から豊富な事例を交えた情報提供やアドバイスをしていただき、今後の活動に役立つヒントを得ることができました。白石地区の町内会活動の活性化に向けて、ぜひ生かしていきたいと考えております。



■ 地域を取り巻く現状を聞いて



■ 課題に取り組みながら



健康で明るい 仲間の輪を拡げたい

● 白石明友会 会長 栗山 文雄

当クラブは、昭和53年2月に設立され38年が経過し、紆余曲折のなかで今日に至っております。

平成22年に優良老人クラブとして、札幌市長表彰受賞の栄を、また平成27年11月には全老連から仲間づくり部門活動賞を、札幌老連から会員増強特別賞を、白石区老連から会員増強運動クラブ優秀賞をそれぞれ受けました。これもひとえに地域の皆様のご理解とご協力のお陰であると感謝いたしております。

現在会員数は72名です。会員全員の顔が見える家族的な雰囲気の中で健康で明るい仲間と健康維持のため活動しています。

1. 白石明友会地域活動

- (1) 白石小学校花壇植花活動に参加
- (2) 白中公園花壇町内会植花活動に参加
- (3) 交通安全街頭啓発に参加
- (4) 共同募金（赤い羽根）街頭募金に参加
- (5) 会員同士の安否確認・声かけ

2. 白石明友会の主な行事

- (1) 月例会、研修、誕生会、研修旅行等の実施



■ いつも元気なパークゴルフ部

(2) 部活

- ・民謡部：毎月2回
- ・文芸部：札幌老連・区老連会報に投稿
- ・カラオケ部：毎月2回
- ・パークゴルフ部：年6回程度

3. 今後の希望

これからは「一億総活躍社会」となるようですので、当面の目標は、会員数が100名になることです。現役を終えられた地域の皆さんに、仲間づくりと健康維持のため、当クラブに入会して頂きたいと思います。これからも明るく楽しい雰囲気のクラブ運営に努めていきたいと考えていますので、よろしくお願いいたします。



■ 輪投げ、スロットボール大会



■ 例会出席常連メンバー

白石区複合庁舎が 11月7日にオープン

● 白石区市民部総務企画課 庶務係長 **中本 和弥**

本年11月7日（月）、白石区複合庁舎がオープンします。

地下鉄白石駅に直結するこの庁舎には、区役所のほか保健センター、区民センターなどが移転し、新たに札幌市初の（仮称）絵本図書館や、



■ 外観イメージ図

区民が企画・運営する白石郷土館などが設けられます。

また、約1万人が3日間利用できる水を蓄える緊急貯水槽や、地震の揺れを低減し建物の倒壊を防ぐ免震装置、庁舎の3分の1の電力を最長3日間賄う自家発電装置など、災害に備えた設備も用意されます。

これからの白石区のまちづくりの“拠点”となることが期待される施設です。

所在地：白石区南郷通1丁目南8番1号

お問い合わせ：白石区役所総務企画課

電話 861-2405



■ 地図

行事予定

4月23日（土）

白石地区連合町内会総会
白石地区連合町内会創立60周年記念式典・
祝賀会 会場：アサヒビール園

4月

通学パトロール開始（小学校5校）

5月12日（木）

白石地区社会福祉協議会総会
会場：白石会館

5月20日（金）

白石地区ネットワーク協議会総会
会場：白石会館

5月下旬

青色回転灯装備車連絡協議会（青パトの会）
定期総会 会場：白石会館

編集後記

今年の長期天気予報では暖冬との予想でしたが、ことのほか寒い日が続いております。皆様にはお元気でご活躍の事と思います。

「ネットワーク広報誌」もおかげさまで21号を発行することになり、今号より内容を地域の行事・クラブ活動など身近な情報にシフトしてお知らせいたしたいと内容を若干変更いたしましたので、お楽しみください。

なお、より良い広報誌にいたしたく、地域の情報・行事などお知らせいただきますようお願いいたします。
情報交流部会一同