



矢倉みらい通信

Yagura Mirai Tsushin

発行 矢倉学区未来のまち協議会
TEL・FAX 077-565-1560 E-mail yagura@machikyout.jp
ホームページ <http://machikyout.jp/yagura/>



ご挨拶

年に一度、学区の皆さんが親しくふれあう機会のイベント、「ふれあいまつり矢倉」がいよいよ近づいてまいりました。

今回は、今までにない取り組みを工夫するなどして、皆さんがより楽しめるよう実行委員会が計画を練り上げました。

是非とも、ご近所お誘いあわせの上、会場までお運びいただき、楽しいひと時を過ごしていただけるよう、関係者一同心よりお待ちしております。

なお、今回は新しい試みとして、「敬老祝賀」も兼ねております。詳細は、すでに各町内の掲示板にポスターを貼り出し、敬老祝賀対象の皆さまには、その旨のお知らせを届けさせていただいております。
(ふれあいまつり矢倉 実行委員会 記)

ふれあいまつり矢倉 開催！

(敬老祝賀共催)

2024.11.10 日 10:00-14:00

会場 矢倉小学校グラウンド

★楽しいイベントが盛りだくさん！

- ◎空くじなしの「大抽選会」 (抽選券をお忘れなく!)
- ◎各種団体 演技・演奏等披露
- ◎無料体験コーナー
- ◎キッチンカー・食のブース
- ◎模擬店

※詳細は、広報くさつ10月号と同時に、全戸配付された「抽選券付パンフレット」を参照の上、ご来場ください。

※敬老祝賀詳細に関しましても、同時に全戸配付された「敬老祝賀のご案内・ふれあい無料バス巡回コース」をご覧ください。

「矢倉生涯学習大学」開講式・第1講座

9/21(土):令和6年度「矢倉生涯学習大学(第4期)」の開講式と第1講座を開催しました(定員34名:満席)(全6講座/年)。



若々しい國松先生

◎第1講座テーマ:「人生100歳時代を考える」

講師に「元滋賀県知事」で「100歳大学」の提唱者、「健康生きがいづくりアドバイザー」の國松権左衛門(善次)先生をお迎えし「充実した老いへの備えや、必要な覚悟を持つことの大切さ」などの講義を受けました。

◎講義概要:(注:一部、頁制限の関係上、抜粋しています) 編責:中村

- *「人生100歳時代」を迎え、これまで「余生」として考えてきた「老い」と向き合う時間は、より長くなり「もう一幕花を咲かそう」と言っているほどの年月が広がっています。
- *「人生は1回限りのドラマであり、主役・脚本家・監督を全て自分が兼ねるようなものだ」と考えているので、自分の人生を演出し、少しずつでも継続することが大切だと考えます。
- *「人生の最後は、「PPK」(ピンピンコロリ)が理想だ」と誰もが願うことですが、残念ながらそれがかなわない場合もあります。人生に目標を持ち、日々を暮らすことで、元気に長生きする時間を持つことが出来るのではないかと思います。
- *「健康長寿のカギ」は、下記のように考えています。
 - ①「筋肉を若く保つこと」:軽い運動でもいいので筋肉を使う(使わないと減ります)。
 - ②「血管や腸を若く健康に保つこと」:バランスの良い食事と、深呼吸が大切。
 - ③「脳を使うこと」:新しいことに目を向けて、刺激を受け、感動することが大切。
- *継続するには、できれば「お友達を作る」「目標を持つ」「褒められる」ことも良いと思います。

住民同士のご理解と助け合いが望まれています!

9/18(水):コロナ禍で中断していた「矢倉学区・医療福祉を考える会議」が再開され、多数の関係者が参加し、解決すべき当面の課題などに取り組みられました(総勢45名)。

1.近年、特に問題となりつつある「**介護車両の駐車問題**」をピックアップし、その実態や方策等について議論が交わされました。その概要をご報告いたします。住民の皆様にも、ご一緒に考えていただければ幸甚に存じます。



班別のワークショップ

- 1) 高齢化が進むなか、住み慣れた**自宅での介護を望む**人たちが急速に増加傾向にある(他人事ではなくなりつつある)。
- 2) やむなく自宅介護を望まれるお家では、訪問される介護事業者の車両の**一時駐車場所が自宅前以外に無い**場合があり、困っておられるとのこと(一番の困りごとだそうです)。

極端なケースでは、警察沙汰となり、困窮されておられる。

また、介護者には定められた時間制限があり、遠い駐車場からの訪問は、できるだけ避けたいとの切実な思いもあるとのこと。

- 3) 本件の問題の改善には「**明日は我が身**」と、受け止められる住民同士のお互いの理解と助け合いの更なる進展が必要ではないでしょうか?(孤立化を防ぐためにも大切)。

事例では、近隣のお困りの事情について「よく知らなかった」ためのトラブルもあるとのこと。

- 4) 解決策として、もっとも大切なのは、各町内会で懇談会を開いたりして、お互いの意思疎通をはかる必要があります。今後とも「**住みやすい街**」を目指すには、地味ではあるが、やはりこれが基本であり、効果的だと思われる。

※「医療福祉を考える会議」は、「**地域の理解を広め、助け合える地域をつくる**」ことを目指し、年に2~3回開催し、継続して会議を進めていきます。(矢倉学区「医療福祉を考える会議」)

やすらぎ学級 第4講座「アクセサリー作り」

9/11(水):やすらぎ学級 手芸サークル講師の、白波瀬淳子先生をお迎えし、ファー(毛皮)を使ったブローチの作り方を学びました。

講師からは、「毛皮は限りある資源です。尊敬の念を持ち、大切にに使わせてもらいましょう」との話あり。ふわふわ感のあるブローチは、洋服に付けても、靴や帽子に付けても、素敵に似合うことでしょう。四苦八苦して出来上がった作品を、胸につけて披露している学級生の姿は、とても満足そうでした。



胸につけても素敵



白波瀬先生



こんな感じでどう?

第2回 高齢者のつとめ&ふれあい喫茶“憩”

9/14(土):「赤とんぼ」(栗東ボランティア団体所属)さんをお迎えし、開催しました。赤とんぼの皆さんによる、心温まるハーモニカ演奏を聴いたり、参加者も一緒に懐かしい曲を口ずさんだりして、会場は大いに盛り上がりました(参加者:25名)。また、イントロクイズや手遊びもあり、盛りだくさんの楽しい時間を共有し、笑顔あふれる時間を過ごされていました。

※次回の開催は、
12月14日(土)の予定です。
どうぞお楽しみに!



ハーモニカの美しい音色



曲に合わせて「ヤングマン」

第2回「なかよし広場+にこにこレストラン」

9/7(土):今年度、2回目の「なかよしひろば+にこにこレストラン」を開催。

1. 「でこぼん♪」による、絵本の読み聞かせ(絵本「ラブリーオールドライオン」)
*「認知症になった、おじいちゃんライオンと、支え合う孫ライオンの心温まる物語」
2. 「万華鏡」作り

*紙に好きな絵を描き、万華鏡に巻き付け、完成した自分だけの万華鏡を覗き、「うわ、きれい!」「模様がわるるのが不思議!」と、夢中で何度もくるくると回していました。

3. 「にこにこレストラン」:健康推進員の手づくりカレー
*おかわりする子もたくさんいて、好評でした。

※次回の開催は、12月7日(土)の予定です。



すごくきれい!



オリジナル万華鏡

高穂中学校 2年生「当センターで職場体験」

8/28(水)~30(金)・9/2(月)~4(水):高穂中学校2年生の、職場体験を受け入れたのでその実体験の概要を報告します。

1. 体験概要:「ごみ袋の交換、貸館の予約・貸出業務、ナンバリング、PCによるポスター作り」などの作業。
2. 体験者の学びや、反省事項(抜粋)

①来館者には、**大きな声で明るく元気に挨拶**する大切さ。

②仕事の仕方などを間違えると、やり直しが大変なこと。

③来館者が気持ちよく過ごされる対応を心掛けること等を学び、今後の生き方の参考になった。



輪転機でチラシの印刷 屋外掲示板の装飾

子育てサロン「よせて！ いいよ！」～みんなでアート～

9/25(水)：「芸術の秋」、そこでみんなで「アート」を楽しみました。
 子どもたちには、色んな野菜の断面に、カラースタンプを付けて、官製ハガキに「ぺったんこ」する「スタンプアート」を楽しんでもらい、お母さんたちには、木の板に、かわいい植物などの装飾品をグルーガン(ボンド)で貼り付け、思い思いの「壁掛けアート」に挑戦してもらいました。



見本を見ながら真剣に



ここに写真も貼れます
 ご自慢の作品が完成しました



出来た絵葉書はお家に送ろう

…今月の開催…
 11/27(水)
 10:30～12:00
 「おはなし会」

*場 所: 矢倉まちづくりセンター
 *持ち物: 飲み物・タオルなど
 *対 象: 矢倉学区にお住まいの未就学児と保護者

***事前申込不要**
***参加費無料**

(矢倉学区民生委員児童委員協議会、矢倉学区社会福祉協議会)

やぐたんからの



《耳より情報》

知って得する身近な栄養学！

今回は、秋・冬の主役のひとつ「白菜」の登場です。

白菜には右表と下図に示すような豊富な栄養素が盛り沢山なので、積極的にいただきましょう！

ここでは、栄養素の一つの「GABA」を取り上げます。

正式には「ガンマー-アミノ酪酸」で、体内では自律神経を安定させるために働いています。

このGABAが不足すると、自律神経が乱れ、「免疫力」が低下し、「不安障害」や「うつ病」の原因にもなります。

GABAは、交感神経を抑え、リラックス状態にして、血圧を下げます。併せて、腎臓のレニン分泌を抑制し、血圧の上昇を抑え、コレステロールや、中性脂肪の代謝を促進します。

***GABAは、低温蒸し調理が一番お得です！**
蒸すと8倍に増えますよ。

(白菜は、長時間過熱に弱いのです)

*葉の白い芯に出る黒い点は、ポリフェノールなので、取り除かなくても大丈夫！

*まず半分に切り、中心部から取り出して、ここは生食等に使いましょう！

*なお、GABAは、チョコレートやトマト等の食材にも、幅広く含まれています。

白菜の主な成分とその効用

主な栄養成分	体にいいこと
GABA	・自律神経の安定化 ・血圧を下げる
ビタミンC	・免疫力を高める ・腸内環境を整える ・ストレスを緩和する
カリウム	
マグネシウム	
イソチオシアネート	

外側の葉

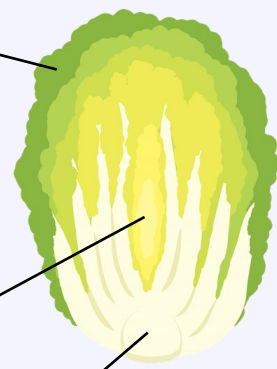
中心部に対し、**ビタミンCが3.6倍、カルシウムも2倍。**
 出来るだけ外側の葉も食べましょう！

中心部

旨味成分の**グルタミン酸**が豊富で、外側の14倍。
 徐々に外側に向かって移動するので、先に中心部から使い、栄養を逃さないように！

芯(主茎)

抗酸化成分**イソチオシアネート**が他の10倍。
ビタミンC・甘みも豊富なので、捨てずに細かく刻んだらサラダにGood！



(参照:「その調理、9割の栄養捨ててます!」)

令和6年度「防災講座」～避難所の開設・運営～

8/31(土):矢倉学区災害対策本部委員、町内会長および希望者を対象に、掲題の講座を岡村洋子防災士をお迎えして開催しました(参加者:25名)。

1. テーマ:被災直後は、3つのポイントである「自助」「共助」「公助」で対応することになるが、現実的には「公助」はかなり遅れての支援活動になり、この間「自助」「共助」が最も大切です。そこで、本講座では「自助」「共助」に焦点をあて、避難所で具体的に行うべきテーマを設け、シミュレーション形式でグループ別討議を行ったので、その概要を報告します。

2. 主な課題と対応:

1) 避難所の開設や、避難者の受け入れ、運営について

- ① 組織作り ② 運営本部の設置 ③ 問い合わせ対応 ④ 通路 ⑤ 居住区域
⑥ 仮設トイレ ⑦ 支援物資の管理と配付方法 などだが、今後その具体化が課題。

2) 様々な条件を持った人たちを含めた、受け入れ方法とその場所の設置

病人、妊婦、車いす、アレルギー、要介護、全盲、外国人、ペット連れ、地域外の人を受け入れや物資の配付などだが、避難所の収容人員やスペース、支援者の確保等、課題は多い。

【参加者の感想】

*避難所内での情報伝達方法や、生活ルールの取り決めなど、混乱のない運営を決めること等知っているだけではダメで、実際は予想を超えた多種多様な課題があり、これらを短時間で処理していくことの困難さを学んだ(今後とも継続して、その詳細を関係者で詰めていきたい)。

*「やるべきこと」、「注意事項」などの課題が明確となり、出来ることは出来る限り対処したい。

*今講座を通じて、一般の報道では知り得なかった事柄や、想像もしないことが発生することを知った。本音は、今後も平穏無事に過ごしたいが、イザという時の覚悟もする必要があり、とてもいい経験になった。



岡村先生の具体的な講義を受ける



グループごとに活発な討議

活動サークルの紹介

「草健会」

私たちは、真向法(まっこうほう)に基づく健康体操を実践しています。

「真向法体操」というのは、**4つの動作**だけなので、運動の苦手な方でも、すぐにできる体操です。

(畳1枚の広さがあれば、どこでもできます)

真向法体操の長所を採り入れた「草健会」の体操を

続ければ、カチカチの身体も、柔らかな身体になるでしょう。また、「柔らかな身体」づくりだけでなく、会員相互の親睦を通して、「柔らかな心」の獲得も目指しています。



2人1組で行う「真向法体操」の一例

※ 活動:4回/毎月 木曜日 9:30~12:00 矢倉まちづくりセンター 1階 和室

ばあばの台所

11月は、秋から冬へと移る季節ですね。冬の足音が聞こえてくる時期になると、温かいものが恋しくなってきます。立冬を迎える季節、寒さに備え、体にやさしいお料理を食べましょう。今回は、手軽にできる「豚コマの角煮風」「白菜と豚肉のクリーム煮」です。さあさあ召し上がれ♥



「ばあば」です！

【豚コマの角煮風】

1つのフライパンで8分、3品出来上がり！

◎材料 (2人分)

- 豚コマ・・・200g
- 醤油・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2
- 酒・・・大さじ2
- 生姜・・・3cm
- 片栗粉・・・適量
- 青梗菜・・・3枚
- ゆで卵・・・2個
- 水・・・200cc

◎作り方

- ① 豚コマを、サイコロ状に固める。
- ② ①をアルミホイルに並べ、片栗粉をまぶす。
- ③ ②に、④を入れて包む。
- ④ チンゲン菜は、適当な長さに切り、ホイルで包む。
- ⑤ フライパンに、ホイルに乗せたゆで卵と③④を置く。
- ⑥ ホイルの下に水を入れ、蓋をして8分蒸す。



【白菜と豚肉のクリーム煮】

白菜のクリーム煮でほっこりしましょ！

◎材料 (2人分)

- 白菜・・・1/6
- 豚肉・・・100g
- 鶏ガラの素・・・小さじ2
- 水・・・150cc
- 牛乳・・・200cc
- バター、塩コショウ、水溶性片栗粉・・・適量

◎作り方

- ① 白菜は、1cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを溶かし、豚肉を炒める。
- ③ ②に、鶏ガラの素、水、白菜を入れ、5分煮る。
- ④ 白菜が柔らかくなったら、牛乳、塩コショウを入れひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、粗挽きコショウをふる。



2024年 11月

やぐらのカレンダー



※ 都合により、開催が中止・変更になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 19:30~ 町会長委員会	2 13:30~ 町会長と 民生委員の会合
3 文化の日	4 振替休日	5 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	6 10:00~ 憩 喫茶「憩」馬池町 13:30~ やすらぎ学級	7 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木 10:00~ みらい通信会議	8	9 13:30~ 卓球
10 10:00~ 茶 ふれあいまつり 矢倉 (敬老祝賀共催)	11	12 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	13 10:30~ ひとり暮らし 高齢者サロン 19:30~ 人権のつどい	14 9:30~ 記憶絵画ウォーク	15 10:00~ みらい通信会議	16 10:00~ 生涯学習大学 / 館外
17 9:00~ 桜 チャレンジスポーツ みなくさまつり	18	19 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	20 ← 敬老祝品交換 各日 10:00~12:00 →	21 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木	22	23 勤労感謝 の日 大塚団地ふれあい 文化のまつり
24 10:30~ BohNoの 手作り給食 大塚団地ふれあい 文化のまつり	25	26 10:00~ 憩 喫茶「憩」矢倉町 11:00~ 喫茶「憩」大塚団地	27 10:30~ 子育てサロン	28	29	30 9:00~ センター避難訓練 & 大掃除