

小信中島連区

地域づくり協議会だより

* 発行者 小信中島連区地域づくり協議会広報広聴部会

提案事業計画について

小信中島連区地域づくり協議会報告

一宮市では、各地域づくり協議会が実施している恒常的な事業以外で、一時的、集中的に事業費を投下することにより、地域がより良い効果を得ると判断される事業について、全額もしくは一部を「提案事業交付金」として交付することとしています。

初回交付金は、市の要綱で地域づくり協議会設立から5年目となっています。

小信中島連区では平成23年度に設立していますので、平成27年度が交付対象年度となります。

提案事業計画の申請時期が前年度(平成26年)9月末となっており、当地域づくり協議会では申請準備のため、市に提案する事業内容について本年4月より検討を始めております。

当連区への交付金総額(試算)は約260万円で、最長3年に分割して実施できることとなっております。先行する連区では、安心・安全な地域づくりや、地域の伝統と文化継承などを事業計画として提案しております。

当地域づくり協議会役員会(18名:連区長を始め、連区各団体関係者・有識者で構成)では、どんな事業とするか、2カ月に一度会合を開いて、意見交換を行っているところです。

今後は、連区各団体の要望を聞くなどして、来年3月末を目途に提案事業内容を固め、その後市担当部署に確認しつつ、申請期限に向けて、事業計画を取りまとめていきたいと考えております。

これからも、機会をとらえて検討の進捗状況を、ご報告させていただきます。

女性学級 健康体操

6月18日(火)今年度の女性学級の開講式に引き続いて、「健康体操」が公民館女性学習部主催でつどいの里において40余名の参加で行なわれました。

前半は体を動かすことを、後半は体を整えることをテーマに、年齢に合った体操の指導を受けました。

毎日短時間でよいから腹筋を働かせることを、最初は何かにつかまってでよいから1分間の片足立ちを、椅子からの立ち上がりスクワットを、また、力を抜いて体をほぐしたり、伸ばしたりストレッチなどを、日常生活の中に取り入れて体を動かすことを学びました。



教養講座 こまめに運動



6月20日(木)こまめに運動～健康寿命をのばす秘訣～が、高齢者の生きがいと健康づくり推進協議会主催でつどいの里において80余名の参加で行なわれました。

「健康」とは心身ともに健全で正常なことです。が高齢になると、誰かの介護を必要としない、自立した生活ができる期間「健康寿命」が大切になってきます。

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えて、要介護になる危険の高い状態のことをロコモティブシンドローム(ロコモ)～運動器症候群～と言います。

ロコモ予防として、転倒を防ぐために丈夫な足腰であることが大切です。

筋力は適度に使うことで、その力を保ちます。老化によって低下した筋力もコツコツ毎日トレーニング(体を動かすこと)することで改善できます。(上記の健康体操を参考)

一番簡単な運動は、「出歩くこと、外出すること」です。外出が楽しい毎日であることだそうです。

料理教室

6月14日(金)に引き続いて、6月27日(木)第2回料理教室が女性の会主催で生涯学習センター料理室において30名の参加で行なわれました。今回は次の4品に挑戦しました。

- ①キャベツの春巻き(中からチーズがとろ〜りと溶けだします) ②ツナ缶そぼろサラダ(ツナをそのままフライパンで炒めてほろほろに) ③ひじき入り卵焼き(ひじきの豊富な食物繊維が健康的) ④じゃがいもの甘酢あえ(シャキシャキとした歯触りとしらす干しの食感がナイス)

出来上がったヘルシーな料理を、ちらし寿司といっしょに皆さんでいただき笑顔がいっぱいでした。



小信中島連区ドッジボール大会

6月30日(日)第6回ドッジボール大会が小信中島連区児童育成協議会主催で小信中島小学校運動場において朝早くから午前中に行なわれました。

12の町内会の子ども会の449名の児童が参加しました。

高学年の男子14チーム、女子15チームと低学年の男子15チーム、女子15チームが、それぞれトーナメント方式による勝ち抜き戦で競い合いました。

子どもたちは、ボールを投げたり、キャッチしたり、逃げ回ったりして、笑顔だったり、ときには、ボールに当たりしよげ返ったりしながら楽しい半日を過ごしました。

高学年男子優勝	南二・木の芽A
高学年女子優勝	南二・木の芽A
低学年男子優勝	南二・木の芽C
低学年女子優勝	二ツ屋北・二ツ屋太陽B



教養講座「尾張弁」文化論

7月4日(木)「尾張弁」文化論が高齢者の生きがいと健康づくり推進協議会主催でつどいの里において90余名の参加で行なわれました。講師は元木曾川町長の山口昭雄氏で、本人いわく、町政は、ほどほどにして、木曾川町出身者の高知藩主の山内一豊公、日本画家の河合玉堂氏、コンタクトレンズのメニコン創業者の田中恭一氏を地域の自分たちの誇りとしていきたい、町おこしに奔走していたとのことでした。

NHK大河ドラマ「功名が辻」の山内一豊と妻の千代の「馬買ってまった！」の名場面を使って尾張弁の解説があり、私たちが日常使っている言葉なのに大笑いしながら学びました。

また、講師は仲間で「男性カルテットG5」(男3名、女2名)を結成して、歌による活動を披露されました。

宮崎駿氏のアニメのタイトル曲やきれいなメロディの歌を聞くことができました。特に、美しいソプラノの音色が耳に残っています。



8月 連区の行事

- ★成人教養講座 体にいい・・・ストレッチ体操 公民館成人学習部 3日(土) 午後2時～4時 つどいの里
- ★濃尾大花火 前夜祭 13日(火) 尾西庁舎西駐車場 午後5時30分～
- 花火大会 14日(水) 濃尾大橋北木曾川河畔 午後7時30分～8時45分
- ★女性学級 エコクラフトを使った籠作り 公民館女性学習部 21日(水) 午後1時30分～4時30分 つどいの里
- ★一宮市総合防災訓練 25日(日) 午前7時～9時30分 九品地公園競技場