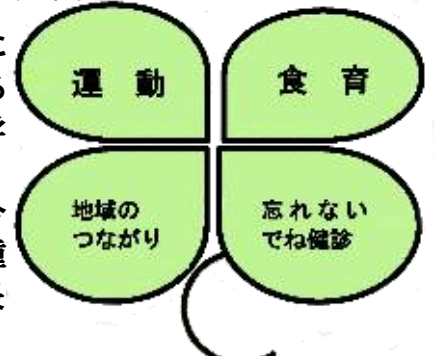


岡田小地区社協は下記の12行政区で構成されています
上柏田 中柏田 下柏田 岡見 第八岡見 東岡見 東下根 下根ヶ丘 上池台 上太田 栄町 松ヶ丘

健康長寿を目指す地域づくりの出発点 「しあわせのクローバー in 岡田小学校区」 盛況裡に終了

岡田小地区社協と牛久市健康づくり推進課の協働企画、健康長寿のためには<運動・食育・地域のつながり・忘れないでね健診>の4項目が大切であることを、住民が一堂に会して確認し合う祭り「しあわせのクローバー in 岡田小学校区」を11月27日に岡田小体育館で開催しました。

会場は牛久一中合唱団による「USHIKU 野菜オーケストラテーマソング」の合唱で一気に盛り上がり、約330人の来場者に、朝ごはんのおかずの試食、各種健康体操、昔の遊び、本格コーヒーのカフェ、歌声タイム、健診など、健康長寿につながるライフスタイルの一端を楽しんでいただきました。



牛久一中合唱部が「USHIKU 野菜オーケストラテーマソング」など5曲を披露

開会セレモニーが終わって、運動・食育・地域のつながり・忘れないでね健診の4つのコーナーが始動、どのコーナーも来場者で賑わいました。



● 運動コーナーでは・・・3つの体操と輪投げゲーム

運動コーナーでは介護予防のためのシルバーリハビリ体操、転倒予防・介護予防などを目的に考案されたかっぱ体操、高齢者の要介護化予防、認知機能の向上に役立つスクエアステップの3つの体操で皆さんに楽しく体を動かしてもらいました。

輪投げは計算力とバランス感覚を養う競技で、一投ごとに氣勢が上がり、大いに盛り上がりました。10位までの方が賞品を獲得しました。



スクエアステップ、音楽に合わせて楽しみました

● 食育コーナー・・・「こころも覚める朝ごはんのおかず」



試食風景

野菜をたくさん使用した「おかず」を試食してもらい、食生活の改善に役立てたいというのが、このコーナーです。募集して集まった27のレシピから試食などして最終的に6つを選別し、提供しました。味についてはどのレシピも好評でした。人気投票も実施しましたが、中でも「ほうれん草の豚肉ミルク煮」が大好評でした。

試食に供された「おかず」のレシピを岡田小地区社協のホームページで公開しています。ぜひ味わってください。

● 地域のつながりコーナーでは・・・コーヒーショップと昔の遊び

このコーナーでは、本格コーヒーと昔の遊びを楽しんでもらいました。

コーヒーショップでは、サイフォンで入れた本格コーヒーを飲み、ほっとする気分に触れながらの会話が弾んでいました。昔の遊びコーナーでは昔を思い出しながらのコマ回し、おはじき、お手玉、けん玉、折り紙などを教えたり教えてもらったりしながら挑戦していました。

自分と地域の健康は地域のつながりから、地域のつながりを大切に。



● 忘れないでね健診コーナーでは・・・健診ミニ体験や健康相談など



「健診」コーナーは、自分自身の健康に関心をもつ良いきっかけとなりました。健康チャレンジコーナー「では楽しみながら健康づくりを実感してもらいました。

健診ミニ体験コーナーでは脳年齢測定や血管年齢を測定、実際の年齢より「若い」と判定された方が多く、大変盛り上がりました。保健師相談コーナーでは健診ミニ体験の結果や自分の健康で気がかりのことなどを相談していました。

● 筑波大の医学生も参加・・・サークル活動の一環

筑波大医学部の2つのサークルも参加してくれました。救急救命普及活動をしているサークルと塩分摂取量を抑える必要性をPRするグループです。救急救命には中学生も大勢参加していました。



岡田小地区社協と牛久市健康づくり推進課が協働で2年間かけて準備し、当日は約 140 名のスタッフに支えられて実現したこの祭りは、岡田小地区社協が健康長寿を目指す活動の出発点としての役割を十分に果たしたと思います。

岡田小学校の歌声集会 岡田小地区社協から50名余りが参加

岡田小学校の歌声集会は今年で3回目、11月5日(土)、岡田小学校体育館で盛大に開催されました。

会場には全校生徒の他、大勢の家族が詰めかけて大変な賑わいでした。岡田小地区社協でも、積極的な参加を呼びかけ、各行政区からも区民の皆さんが50名余り馳せ参じ、見事なハーモニーに聴き惚れました。



熱気に溢れる会場

まず、生徒と職員全員によるオープニングソング「YUME 日和」に続いて、トップバッターが4年生、その後1年生、5年生、2年生、3年生と歌い継ぎ、最後に6年生、学年ごとに2曲ずつ歌いました。

1年生は入学して7カ月、すっかり集団生活も板についた様子、しっかりと歌っていました。

6年生は最後の歌声集会、思いを込めながらの見事なハーモニーを聴かせてくれました。

最後に会場全員での「花が咲く」の大合唱、気持ちよく、大変盛り上がった気分でご過ごすことができた2時間でした。



防災の疑似体験 東京消防庁本所防災館へ日帰り研修

住民交流部では運営委員の交流・親睦をはかるため9月27日、東京消防庁本所防災館へ日帰り研修旅行を行いました。本所防災館は防火・防災に関する知識・技術・行動を学んだり、各種防災シーンを疑似体験できる施設です。



震度7の激しい揺れを体験



風速30mの暴風雨を体験

ここで震度7の激しい揺れや風速30m・降雨量時間30mmの暴風雨にさらされると視界はもとより呼吸さえままならないこと、自動車が冠水したとき車のかかる水圧が大きく、冠水20cmを超えると大人の男性でも容易に開けられないことや震度7の激しい地震などを体験しました。

ここで震度7の激しい揺れや風速30m・降雨量時間30mmの暴風雨にさらされると視界はもとより呼吸さえままならないこと、自動車が冠水したとき車のかかる水圧が大きく、冠水20cmを超えると大人の男性でも

岡田小児童のもち米作りに協力 田んぼを借りることから始めています

岡田小の宮田校長から現在毎年餅つき大会を行っているが、児童達に米を作るところから体験させたいので是非協力して頂きたいとの要望が有りました。そこで当地区社協では田んぼを借りる所から始め、適当な広さの田んぼを無償で借りる事が出来ました。そして前下柏田区長の寺田氏（現在も米作りをしている）にお願いし、米作りのイロハを子どもたちに教えてもらえる確約をいただきました。これから学校側と具体的なことを協議をする所まで進んでいます。初めての経験ですがこれからが楽しみです。



牛久一中のボランティア部が行政区で大活躍



松ヶ丘での焼きというもち

新しく誕生した牛久一中のボランティア部が行政区でもお手伝いなどで頑張ります。松ヶ丘の夏祭り(8月6日)では部員8人と先生2人で焼きトウモロコシのブースを設営、185本のとうもろこしを完売しました。下根ヶ丘の納涼祭(8月27日)では、来場者への食券配りや花火などのお手伝いをし、行政区の皆さんから大変感謝されました。上柏田の敬老の日大会(9月17日)では吹奏楽部による楽器演奏が行われ、名演奏を披露、拍手喝さいを浴びました。また同日、松ヶ丘の敬老の日大会ではボランティア部員が大会不参加者への記念品届けや大会運営の手伝いもしました。

見守り勉強会 東洋大元教授小林先生を講師に迎えて開催

10月29日東洋大学元教授の小林先生を迎えて見守り支援サポーター向けの勉強会を総合福祉センターで実施し、70名余のサポーターが熱心に聴講しました。講演では地域住民による緩やかな見守りと行政・専門機関との連携の重要性が説かれ、さらにサポーターが直面する課題である「どこまでやるの？」まで踏み込まれました。更に見守り対象者は口には出さないが、話し相手や自分の居場所を求めており、住民によるサロン活動などの交流の場の必要性についても話をされていました。講師のご許可をいただいているので、講演で使用されたパワーポイント画像を地区社協ホームページに掲載する予定です。



講演する小林先生

交通移動支援・生活支援アンケート結果報告

多くの方にご協力いただきました。有難うございました。



先般実施した「交通移動支援・生活支援に関するアンケート」の概要を報告いたします。詳細は岡田小地区社協のホームページをご覧ください。

1. アンケート回答者数:行政区別・男女別回答者数は下記の通りです。3,152 名の方にご協力いただきました。

総合	行政区	上柏田	中柏田	下柏田	岡見	第八岡見	東岡見	東下根	下根ヶ丘	上池台	上太田	栄町	松ヶ丘	合計(人)
	回答者合計(人)	317	145	62	303	231	175	49	196	309	51	997	315	3152
	男性回答者(人)	142	67	32	130	108	74	26	91	138	22	429	129	1388
	女性回答者(人)	175	73	27	150	123	99	22	105	165	24	539	176	1678



2. 交通移動支援について



世帯	行政区別比率(%)													総合
	上柏田	中柏田	下柏田	岡見	第八岡見	東岡見	東下根	下根ヶ丘	上池台	上太田	栄町	松ヶ丘		
病院への送迎	41	39	44	44	39	40	43	39	44	44	40	42	41	
買物の送迎	31	34	38	33	31	36	33	34	32	32	31	29	32	
IRの駅までの送迎	17	17	11	11	20	16	13	17	17	17	18	19	17	
趣味活動の送迎	6	5	5	6	6	5	5	7	4	4	6	5	6	
その他	1	1	1	3	0	3	2	2	1	1	2	2	1	
支援は必要ない	4	4	1	4	3	1	4	2	3	3	3	3	3	
計	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
行政区別人数(人)	586	192	111	418	485	342	82	419	523	89	1828	519		

◎現在の交通手段は自分か家族の運転する車が63%もありました。路線バスやコミュニティバスは路線数や運転間隔の不便さもあって、わずか10%でした。将来あって欲しい移動手段は病院通い、買物時の送迎の希望が73%に上りました。病院や大型スーパーと連携した交通支援対策を考えていく必要があります。

◎意見欄では、コミュニティバスかっぱ号に対する意見要望が大変多かった。現在かっぱ号が通っていない地区・方面での路線新設の要望、かっぱ号が通っている地区での本数増加の要望が強い。

◎交通移動支援システム構築に際し、運転手として協力してもよいという人が14%に上りました。大変心強いことです。事故時の補償、協力者と利用者とのトラブルなどを心配する声も多く聞かれた。これらを考慮しながらシステム構築について検討を進めていく必要があります。

◎利用料金については、路線バス並みの料金でもよいという意見が76%に上りました。かっぱ号も含め利用料がある程度高くても便利さを追求することが必要といえそうだ。



3. 生活支援について



世帯	行政区別比率(%)													総合
	上柏田	中柏田	下柏田	岡見	第八岡見	東岡見	東下根	下根ヶ丘	上池台	上太田	栄町	松ヶ丘		
日用品の買物依頼	16	19	21	18	18	20	22	18	18	18	16	18	17	
生ごみなどのゴミ出し	11	13	6	10	11	8	13	8	9	9	10	11	10	
外出の付添介助	11	13	18	11	14	13	10	12	13	13	11	11	12	
日常的作業	8	7	3	6	7	9	6	7	7	7	9	9	8	
家の防災対策	4	4	2	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	
日曜大工的作業	6	5	5	6	6	8	7	7	6	6	8	6	7	
庭の手入れ	14	17	19	18	15	16	12	15	13	13	14	12	14	
食事洗濯掃除	8	8	8	7	8	9	7	9	8	8	9	9	8	
話し相手相談相手	8	3	7	8	6	5	9	7	6	6	6	6	6	
声掛けなど安否確認	13	10	11	12	12	11	10	13	15	15	12	12	12	
その他	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1	
計	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
行政区別人数(人)	632	237	132	461	509	349	107	420	624	114	2023	624		

◎して欲しい生活支援については、上の表に示す結果が得られた。買い物や外出の手助けが上位を占めているし、庭の手入れやゴミ出しなど体力を要する作業の手助けも必要とされる。

◎協力できる生活支援も、上記の表とほぼ同じ結果となった。