

# すずがみね

[発行]

鈴が峰地区社会福祉協議会

広報紙編集委員会

TEL & FAX 209-0331

Email

suzugamine-shakyo@nifty.com

## 「わが街鈴が峰で元気に生きよう！」講座

### 三浦裕美ピアノコンサート / わがまちのお医者さんに聞いてみよう



7月7日(土)七夕の日に鈴が峰町出身のピアニスト三浦裕美さんが帰ってきてくれました。年に一度の再会を願う皆さんの思いが通じ、昨日まで降り続いた雨も朝には上がり、スタッフ含め70名以上の人鈴が峰会館に集いました。

「エリーゼのために (ベートーヴェン)」の涼やかで優しいピアノ演奏から始まり、笑いを誘う楽しいトーク。後半では「七夕さま」や「見上げてごらん夜の星を」など懐かしい曲の数々を参加者とともに合唱しました。

昼食後はわが町鈴が峰のお医者さん、力田病院の小野広一院長のお話でした。テーマは「加齢による身体的変化」です。筋力、持久力、瞬発力、肺活量、腎機能などなど4割から6割減少するそうです。ある程度は仕方がないことですが、生活の中の努力で補えることもあります。健康的な5つの生活習慣は次の通りです。

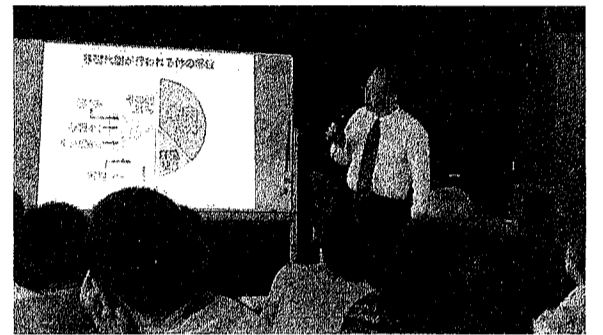
- ① 健康的な食習慣 ②禁煙 ③1日30分以上の身体活動 ④正常体重の維持
- ⑤適度の飲酒 坂道の多い鈴が峰は、考えようによっては健康にとっても良い環境といえるかもしれませんね。



### ふれあい 会食



毎回くふうを凝らし、目でも舌でも楽しませてくれる鈴の会の皆さんのおもてなし料理。今回は高橋名人の手打ちそばといなりずし・夏野菜の天ぷらでした。食後は美しい折り紙で鶴を折り、先生のお話の後は、コーヒーと涼菓子をいただきました。



## さくらのつどい

6月30日、鈴が峰会館にて「さくらのつどい」が催されました。「さくらのつどい」は社会福祉協議会主催のふれあい見守り事業で、民生委員が主体となって企画運営したものです。概ね75歳以上の一人暮らしの方・それに準ずるお二人暮らしの方たちにお声をかけました。当日は雨が降りしきる中を63名のみなさんを迎えることができました。韓国琴カヤグムの演奏者とボーカルのデュオ「エスタシオン」のコンサートの後は、ボランティアグループ鈴の会の心づくしの昼食(すずがみね寿司と栄養たっぷりの汁物etc)、七夕の短冊に願いを書いて笹の葉につるした後はコーヒータイム。

カヤグムを初めて聞いた…力強くも癒される音色に魅了された…食事が美味しかった…参加してよかった…笑顔いっぱいの楽しい集いになりました。

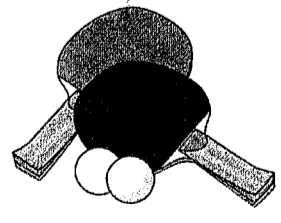


佐々木みどり

# 夏まつい準備進行中 8月4日(土)雨天決行

## ふれあいサロンのお誘い (きっと何かに出会えるはずです)

鈴が峰社会福祉協議会では住み慣れた地域でいきいきとした生活、楽しい時を過ごすため趣味やスポーツを通して仲間づくりの場としてふれあいサロンを行っています。みなさんお気軽にご参加ください。

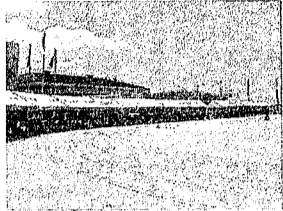
<b>折り紙教室</b> 毎月第1火曜日 10:00~12:00 担当者 吉川 場所 鈴が峰会館	<b>囲碁・将棋サロン</b> 毎週火・木・土・日 13:00~16:00 代表者 松井 場所 鈴が峰会館	<b>大きな声で歌う会</b> 毎月第1月曜日 10:30~12:00 担当者 中島 場所 鈴が峰会館	<b>麻雀教室</b> 毎週 月曜日 13:00~16:00 担当者 藤井 場所 鈴が峰会館	<b>いきいき体操</b> 毎月第2・4金曜日 10:30~11:30 担当者 岡本 場所 鈴が峰会館	
<b>みどりの会</b> 毎月第2土曜日 16:00~17:00 代表者 佐藤 会館前の公園清掃	<b>子育て広場</b> 毎月第3月曜日 9:30~11:30 代表者 小口 場所 鈴が峰会館	<b>カラオケ愛好会(年輪会)</b> 毎月第1木・第3金曜日 10:00~12:00 代表者 扇元 場所 鈴が峰会館	<b>ピンポン教室</b> 毎月第2・4火曜日 10:00~12:00 担当者 梶ヶ野 場所 児童館	<b>どんぐりウォーク</b> 毎月第4木曜日 代表者 兼重 場所時間はその都度	
					<b>鈴ラン体操</b> 毎週金曜日 10:30~11:30 担当者 小田 場所 ともの家

\*お問い合わせ先 鈴が峰会館(金曜日午前中) 電話 209-0331  
社会福祉協議会 梅崎千鶴子 電話 277-9220

### 小学校だより 運動会

心配された天気にも恵まれ、6月2日(土)に鈴が峰小学校の40周年記念大運動会が開催されました。今年は40周年記念ということで、児童たちが企画してくれたYMCAを踊り、PTA競技では卒業生や保護者によるリレーを開催し、とても盛り上がりました。地域の方々にも暑い中声援を送ってくださり、また当日の準備・片付けも多くの方々に手伝っていただきました。本当にありがとうございました。

鈴が峰小学校 PTA



### 中学校だより 体育祭

掴め栄光! 咲き誇る台中の華

6月16日(土)、梅雨の中休みの青空のもと、第30回記念体育祭が行われました。各学年クラスごと、縦割りのクラスごとで争われた今年の体育祭も大変盛り上がりました。台中ソーランでは三年生男女が、素晴らしい演技をみせてくれました。二年ぶりにPTA競技の綱引きも行われ、保護者同士もよい汗をかくことができました。

体育祭にあたり、努力したこと、経験したことが、学校生活に活かされることを期待できるすばらしい体育祭になりました。

朝早くから、来てくださった地域の皆様方本当にありがとうございました。

これからも、日々成長していく生徒たちを温かく見守りくださいますよう、宜しくお願いいたします。

井口台中学校 PTA

### 子ども会だより カーブ観戦

学区子ども会では、6月10日に毎年恒例のカーブ観戦企画を実施しました。総勢103名で応援に駆けつけました。九里、今村の好投と7回西川の1号3点ホームランで楽天イーグルスに3-0で勝ちました。

雨の予報を吹き飛ばし、見事な勝利でした。

子ども会 広瀬貴宜



### 自治会だより いきいき百歳体操

グリーンタウンでも「いきいき百歳体操」を6月より始めました。歩くのに介助を必要とする96歳のおばあちゃんが、この体操を始めてわずか3ヶ月で小走りに近い状態で歩けるようになったDVDを見て、皆さんから衝撃の声が上がりました。個人差はありますが、お年寄り(失礼)でも筋肉は付くんだ、と実感した次第です。

あなたにもその可能性はあります!! “坂のある町鈴が峰”に住んでいる皆さん、奮ってご参加下さい。

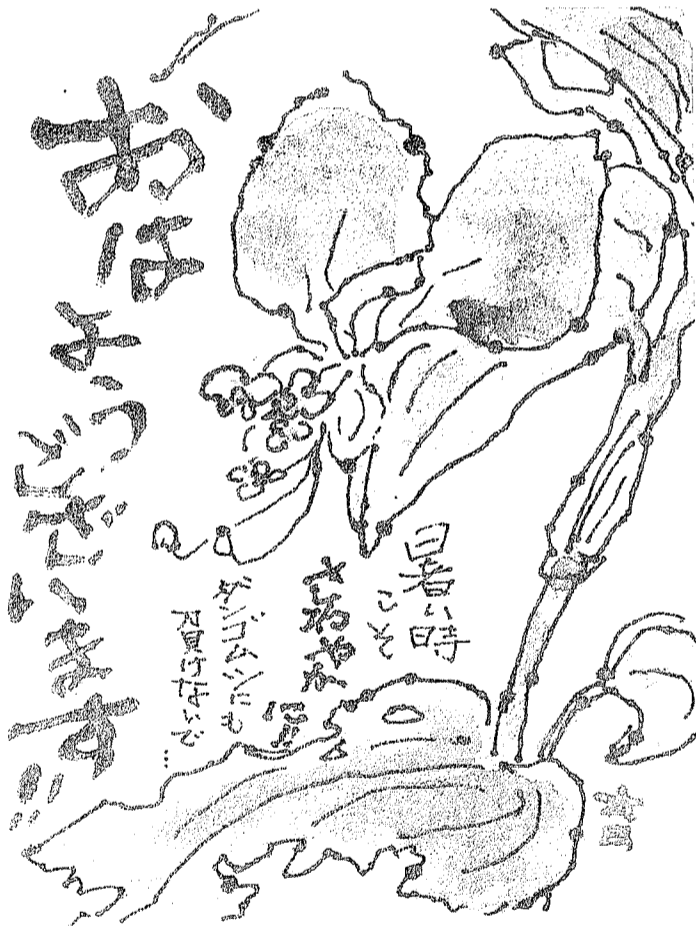
日時: 毎週水曜日(祝日など休みの日もあり) 13:30~15:30

場所: グリーンタウン集会所

参加費: 無料(申し込み不要)

持ち物: 飲み物、タオル、動きやすい服装

グリーンタウン自治会 佐藤



作 尾上 育子さん

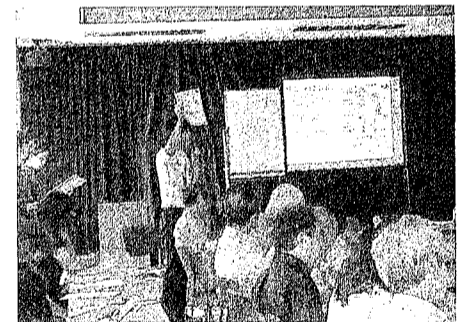
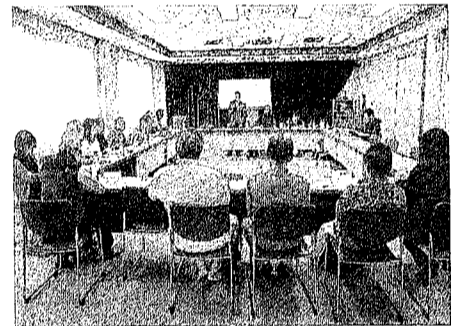
### 安心・安全なまちづくりへ ~総会報告~

6月16日(土)防犯組合連合会総会、自主防災会連合会総会、福祉活動推進委員・自治会長・民生委員合同研修会が開かれました。

防犯組合連合会では、井口交番の所長さんから地区の現状と防犯への意識の向上等が話され、今後の防犯活動計画と参加の呼びかけがありました。

自主防災会連合会では、地域の災害時での危険度、避難時の必要事項、各自治会への防災訓練の実施、広島市防災士養成等の説明があり、防災に対する日頃の備えの大切さを確認しました。

福祉活動推進委員・自治会長・民生委員合同研修会では、井口台・井口地域包括支援センターから、センターの活動、高齢者見守り活動「おひさまネット」について、参加協力等の説明があり、地域や身近な関わりでの見守ることへのお互いの配慮について学ぶことが出来ました。



### 日赤募金へのご協力をお願い致します

オレンジカフェすずがみね



チューバ演奏 高山真紀子さん(力田病院職員) 認知症についてのミニ講義

井門ゆかり神経内科クリニック

院長 井門ゆかり先生

毎月第3土曜日 13:00~16:00

第13回 7月21日(土)

参加費 お一人様100円

会場 力田病院1階ロビー

082-277-2101(田中)

### どんぐりウォーク

真夏の暑さを迎えるので室内で「健康教室」を行います。

柔軟性UPにトライしましょう。

日時: 7月26日(木) 10:00

場所: 鈴が峰会館

テーマ: 「椅子に座って簡単ストレッチ体操」

講師: NPO法人コーチズ

インストラクター 山崎亜希良先生

持参品: 動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具

**がん体験者・ご家族のつどい**  
楽しいおしゃべり会です  
一人で悩んでいないで気軽に参加・相談する場です

日時: 8月1日(水) 13:00~16:00

対象者: 男女問いません

場所: 鈴が峰会館2階

参加費: 100円

問合せ先: 鈴が峰会館(金曜日午前中) ☎209-0331  
鈴が峰地区社会福祉協議会