



このマークは、緑ヶ丘地区旗のデザインを基に作成しました。

緑ヶ丘地区
地域福祉推進委員会

ふれあい

令和6年3月15日発行

第35号

発行：緑ヶ丘地区
地域福祉推進委員会
編集：企画部会

成川 三八子 委員長 ごあいさつ

こんにちは。委員長の成川です。

日頃、地域福祉推進委員会の活動にご協力をいただきありがとうございます。

今年度は、令和6年度から8年度までの3年間の地域福祉計画を策定する時期で、各地区ともそれぞれの計画を作成することとなっております。

緑ヶ丘地区におきましても、過去3年間の経過と現状を分析した結果、65歳以上の高齢者率が市内で3番目(34.11%)に高く、また、一人暮らしの高齢者が増加しています。これらを鑑み、一人ひとりが生きいきと自立された生活を安心して送ることができる地域をめざして、

- 1 ご近所同士の声掛けやお互いに様子を気に掛ける等、ゆるやかな関係性による「見守り活動の充実」
- 2 気楽に参加できる居場所づくりの推進による「地域における居場所づくり」
- 3 地域福祉や小地域活動を支えるボランティアを育成し、「地域で支え合う人づくり」

などを実行するための計画を立案いたしました。

これらをも本委員会委員と地域にお住いの皆様方と共に推進をしてまいりたいと存じますので、地域福祉の様々な活動に今後ともご参加をいただきますようよろしくお願いいたします。

楽しみながら喉を鍛えよう - 元気においしい食事をいただく -

詩峰吟詠会 近藤操可 様

挨拶で声を出す習慣が失われつつあるようです。コミュニケーションの始まりは、まず明朗な「一声」、言葉が先、お辞儀は後、「語先後礼」です。また、一方では、年々進む家族の高齢化や少人数化の中、日常的に会話の機会が減りつつあります。心の健康や喉の筋肉の衰えを防止する意味でも、多くの方々と交流し会話する場作りが望まれます。

高齢化や会話の減少による声帯の衰えは、声が出づらくなるだけでなく、食べ物や飲み物を飲み込む力の低下につながるといわれています。声帯が鍛えられれば、飲み込む力が回復します。

カラオケで歌うことも声帯に好影響をもたらすとされていますが、私たちは令和元年の「緑ヶ丘公民館学級・講座」詩吟教室(初級編)が開催されて以降、11歳から100歳までの18名の仲間と、毎月2回漢詩の吟詠をしています。吟詠は、むやみに大きな声で歌ったり高音を無理に出したりすると、かえって体に負担をかける原因になります。喉を上手にを使って心地よく吟詠することが大切です。また、姿勢や腹式呼吸を意識して、楽しくのびやかに吟じます。腹式呼吸は、息を沢山吸い込むことで、自然と腹筋が鍛えられ、姿勢もよくなります。呼吸の際大量に吸い込む酸素は、血行促進や血圧降下の効果もあるとされています。

地域の交流促進が望まれる中、詩吟教室に入るのには勇気がいると言われる方が多いように感じています。しかし「不可能の反対は挑戦だ」と言った方がおられます。漢詩に親しみながら、喉を鍛えましょう。そして食事をおいしくいただきましょう。挑戦してみてください。



~ 敬老の日のお祝いと敬老のつどい ~ 企画部会 副会長 竹内 正徳



令和5年度の「敬老の日」のお祝いは、昨年と同様75歳以上の対象者950名の皆様にお祝いのごあいさつと共に、記念品「あゆ最中とあゆ焼き」を各地区の民生委員さんが中心となって「敬老の日」の9月18日をめどにお届けし、お祝いとさせていただきます。

また、晴天に恵まれた9月16日(土)、「第12回緑ヶ丘地区 敬老のつどい」を、午前と午後に参加対象者の地区を分けて開催をいたしました。

今回のアトラクションは、声楽家の内村 寛治さんと息子さんによる親子テノールデュオ「PAPASON」の素晴らしい声楽を大いに楽しませていただきました。

なお、伴奏は、ピアノ奏者で寛治さんの奥様の内村 由生子さんでした。

プログラムの最後には、「赤とんぼ」や「ふるさと」などを会場の皆様と一緒に歌われ、また、アンコールにもお応えいただき、余韻を残しての解散となりました。

次回も、ワクワクするような企画を考えておりますので、ぜひ、ご期待ください。

2024年2月3日、「緑ヶ丘冬の音楽物語」3世代ふれあい交流会

コーディネーター 山口 三重子 様



朝早くから公民館に次々と到着する頑丈な高級車。これは、楽器を守るための車です。降りてくるのはN響メンバーや音大の教授などのプロの演奏家たち。人間の人生を何世代も見ている歴史あるバイオリン、ヴィオラ、チェロ、コントラバスやドラムセット、最新の音響セットも次々と公民館体育室に運ばれていきます。会場の外には、2時間前からコンサートを楽しみにしている人々が集まっていました。その時も演奏家たちの真剣なりハーサルが本番に向けて2階と3階で行われています。そして、いよいよ音楽会が始まると、もっと近くで聴こうと舞台にズンズンとにじりよる観客の皆さん。名曲を生で聴けたり、ジャズプレイヤーがアニメソングにトライしたり、ジャズの有名な曲を聴いてうっとりしたり、そして地元のママさんコーラスの上手さに思わず手拍子をしたり。2005年から始まったこの企画。ある年は大雪警報なのに決行したら、キャンセルせずNHKホールから演奏に来た大御所たち。ロマンスカーで大慌てでNHKホールの本番へお帰りになりました。3世代で合唱するのに選曲に苦労した年もあります。靴を忘れて私のゴージャスな衣装の足元がずっと運動靴だった年。本年は、始まりのあいさつに呼ばれて仕事着で出たり、脱ぎ忘れてコートのまま司会の方としゃべったり。そして、カーテンを閉めて音楽会の雰囲気を出すのを忘れませんでした。音楽会から帰る皆様が残していく高揚した笑い声。この楽しい元気いっぱいの「緑ヶ丘冬の音楽物語」に取り組む地域福祉推進委員会の皆様に感謝を申し上げます。



緑ヶ丘4丁目「ミドリバ」～団地に住む大学生との地域の絆～

企画部会 広報副部会 石川 千秋



2018年(平成30年)から始まった「ミドリバ」は、神奈川県住宅供給公社のご協力をいただき、緑ヶ丘団地に住む東京工芸大学の学生と地域の方々が出会い、風通しがよく快適で健康的な住環境の改善に取り組む試みです。

2022年(令和4年)には、今までに積み上げてきた知識やアイデアを具現化するために「オープンストリート」の実証実験の一環として、集会場の隣りに学生たち手作りのリングベンチがお目見えしました。

今後とも、地域が一体となった居場所づくりを進めていきますので、皆様も散歩がてらにお立ち寄りいただけたら幸いです。



緑いきいきサロン「ミニデイサービス」に参加して

総務・会計 根岸 孝



新型コロナウイルス感染症で、令和3年度から休止になっていました緑いきいきサロン「ミニデイサービス」を、2月17日(土) 4年振りに緑ヶ丘公民館で開催をいたしました。

小鮎・緑ヶ丘地域包括支援センターの成田保健師による健康講話「健康寿命を延ばそう」では、フレイル対策の3つの柱のお話があり、免疫に大事な唾液の出し方や椅子に座ったままできる運動をおこない、日頃、使っていない筋肉を動かし免疫力を上げると共に心地よい時間を過ごしました。

その後、井上副会長による「頭の体操」や参加者の皆様で、昔、卒業期に歌われていた「あおげば尊し」、「蛍の光」を歌いました。

今後、開催をします「ミニデイサービス」に多くの皆様の参加をお待ちしております。

