

# ふれあい鷺山

鷺山校区コミュニティー誌



第26号

2010年10月15日

発行

鷺山自治会連合会

鷺山まちづくり

協議会

本誌は自治会加入世帯全戸へ配布しています



## 祝敬老会

9月20日(祝)鷺山小体育館において自治会連合会主催による敬老会が開催され、鷺山地区にお住まいの76歳以上の1348人の内485人が出席されました。併せて行われた社協による金婚祝伝達式では、対象者30組の内21組が出席され、その姿が写真に収められました。

例年のように、青山中1年生による合唱、地域の芸達者な皆さんによる民謡踊りやフォークダンスが披露されました。大垣女子短大ウインドアンサンブルによる演奏では、なじみ深い「水戸黄門」や「銭形平次」のテーマ曲などの時代劇メドレーが繰り広げられると、扇子を仰ぐ手も止まり、自然に体がスイングする姿がみられました。最後の老人会コーラスでは、懐かしの歌「玉将」と「旅の夜風」を会場の皆さんで合唱。「後期高齢者」改め「光輝高齢者」の皆さんは、心がリフレッシュされた様子でした。

中には、やつとの思いで会場に来られた方もみえ、来年も再来年もその先もずっとお元気で足を運んで楽しんでいただきたいと思えます。



### 金婚祝い受賞者

- 栗崎 清・玲子
- 大橋 桂・智恵子
- 日比野茂夫・和子
- 森島明德・美音子
- 井上益雄・如水
- 青木孝市・百合子
- 川嶋金芳・恒子
- 島部雅彦・久恵
- 西川忠義・佐代子
- 山田和真・純子
- 太田幾雄・千江
- 日置義美・みのゑ
- 川本正高・郁子
- 川島省一・ひで子
- 関谷善一・陽子
- 上口良治・スミエ
- 井上三郎・淑子
- 白井富治・美恵子
- 安藤義郎・ツユ子
- 小野俊雄・節子
- 春日 明・喜美子
- 野村正夫・美貴枝
- 岩田利資・敏恵
- 井上 實・文子
- 堀 禮次・美智子
- 宮田 千二・智子
- 岡部 勇・雪江
- 村山俊雄・美知子
- 市橋 實・文子
- 村上 重信・美恵子

(敬称略順不同)





天木悠二

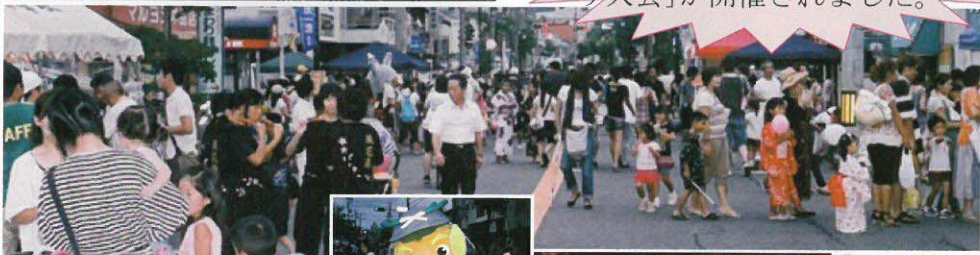
ひだ晶子

細江市長



集まったキャップ

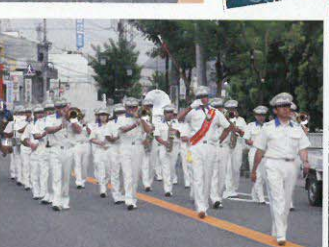
8月8日(日)鷺山本通りを歩行者天国にして「鷺山夏祭り大会」が開催されました。



オープニング直後の激しい雨



来年はスタッフとして参加しませんか。





(有)掛野興業グループ

岐阜営業所

平住産業

岐阜市調理師連合会

会長 不破 宏

鷺山民謡クラブ



女性防火クラブ

# カワボウ(株)

(有)恩田商店

丹羽商店

## 鷺山公民館

(株)常磐工務店

## 白洗舎



清洲町自治会連合  
清洲町自治会連合

## 正ホ山手組

## 鷺山母子寡婦福祉会

\*個人の方からも多数、協賛金をいただきました。

夏祭り協賛金にご協力いただき誠にありがとうございました。

### 正木 545名(男:263 女:252 小人:30)

昨年の反省から器資材の予約を早めにした為、利用できた。消防士も昨年より多く配置してもらえた。



実際に水を入れて行った。

三角巾は班長が持つ以外持参する人が少ない。用意するのは大変だが、多くの人が折り方を知っておくと役立つと思います。



ジャッキを使い倒壊物から救助する。「女性には重いので難しい。」

# 2010.8.22 参加者総数 2,110人

## 鷺山校区自主防災訓練

【目的】 鷺山校区の災害発生に備え、防災意識の向上と適切な防災体制づくり

【本部】 20名 【消・水防団】 83名 【給食部・味付部】 60名

川嶋防災隊長から  
今年のねらいは全員参加。消・水防団員をすべての場所に配置し、また多くの消防士の協力の下、心肺蘇生訓練を重点に行った。無線子局を増設し試験を行った。

高さ30mという場所での作業は、下で操作する人と息を合わせての仕事、とても大変だと感じた。

ハイゼックス炊き出し、非常食(山菜おこわ・レトルトカレー)訓練



新型梯子車「信長号」

### 防災無線子局が4ヶ所新設された

災害時において情報の伝達は大変重要な手段です。今年から無線子局(放送やサイレン)が次の地点で新設されました。

- ・正木中公園・青山中学校庭南
- ・若水町公民館前・蟬丸公園
- ・既設局3ヶ所(鷺山小学校・正木公民館・池田公園)と併せ防

今年度は知識・経験豊富な隊員が、各地区の訓練に配置され、とても充実した訓練を行うことができました。

### 消・水防団員を全ての地区に配置

鷺山地区での災害時や訓練避難誘導などに利用されます。各担当の方々が、毎月1回状態をチェックし管理をしてくださっています。

8月22日鷺山校区防災訓練が、厳しい残暑の中多数の方が参加して行われました。熱中症などの心配がありましたが、順調に遂行されました。各地区の訓練では、昨年の反省から改善したことや、新しい設備を利用したことなどがありました。災害が起きた時、訓練に参加した体験が役立つことと思います。

### 緑ヶ丘 298名(男:94 女:198 小人:6)

今回は、隣近所に声をかけるところからはじめた。1年前から予約していた煙体験器材を借りられ、全員体験できた。



煙体験ハウス脱出訓練  
たろろ整形外科駐車場

二本松公園  
初期消火訓練(水消火器)

数歩進むと方向がわからなくなり、煙の臭いもあって恐怖を感じた。家の中で普段から下に物を置かず、逃げやすくなるのが必要と皆さんの感想。

### 鷺山 656名(男:274 女:342 小人:40)

災害発生時の行動順序などの説明。また数年前に作ったハザードマップの保存確認をしたところ、多くの人が忘れていた。

隣近所でも話す機会が少ないので、協力することは大切。

心肺蘇生訓練  
とっさの時にできるように覚えたい。

下土居中央公園  
初期消火活動(バケツリレー)

池田公園

### 六川 245名(男:123 女:116 小人:6)

7月の大雨で浸水した家屋があったため、水防団主体となり土嚢の作成、土嚢積みをした。

普段目にしない水防団の方々の活動を知ることができ、とても良かった。

- ①袋に砂を詰め土嚢を作り積んでいく。
- ②つなぎに砂を敷く。
- ③土嚢を並べ重りてたたき固め、くいを打ち土嚢がずれないようにする。

倒壊家屋による救出訓練



### 清洲 203名(男:100 女:97 小人:6)

今年は女性消防士にお願いしたところ好評だった。また昨年より参加者が増えたこともよかった。熱中症対策としてお茶を配った。

かんぼ生命駐車場

くらしの安全マップ確認、初期消火訓練(水消火器)、心肺蘇生法訓練(AED)が行われた。



鷺山校区は広域のため、各地域によって年齢差、地形(山川に近い)の違いがあります。特に災害弱者が増えつつある、家族構成が変わりつつあるといった地域の実情に応じた防災訓練を行うことが必要です。各地域で隊長を中心として、対応した訓練が行われることに感謝したいと思います。今後このような『考える防災』が必要で、力を合わせて頑張りましょう。

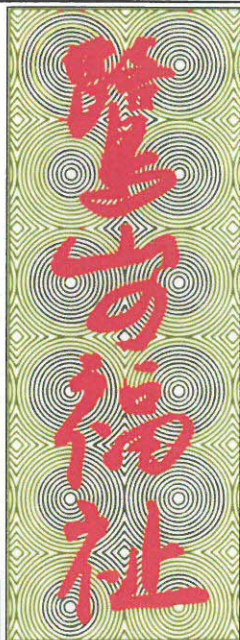
乾 自治会長

鷺山地区での防災訓練を、30ヶ所で行いました。防災活動は地域ぐるみで取り組まなければなりません。先日の夏祭りなどのまちづくりは、防災と一体化しています。イベントを行うことが防災に繋がるので、地域の活動が住民の安心・安全を守ることにあります。

北消防署長

来年も多くの皆さんが参加されますよう、ご協力お願いします。





第37号  
発行  
社福協鷺山支部  
☎231-0040



# やろまいか！今日から変える生活習慣

健康講座

9月11日、鷺山小体育館において、「健康講座」を社協鷺山支部、鷺山公民館、北部ふれあい保健センター主催のもと、約110名が参加して開催しました。

最初に、ふれあい保健センターの岩井保健師から、岐阜市及び鷺山地区における生活習慣病の現状と鷺山小生徒の肥満状況等について説明を受け、生活習慣病発症の低年齢化が進んでいることを痛感させられました。

次いで、糖尿病が専門の和田医師から「生活習慣改善の目指すものとは、運動療法の意義」と題し、続いて、米本歯科医師から「糖尿病と歯周疾患予防」と題し講演を聴きました。(講演内容は後記)

続いて、食改推進協の梶浦、青木、桑原さんから「健康への第1歩は食生活の見直しから」と題し、生活習慣病の予防のためには塩分、糖分、脂肪の摂りすぎに注意が必要であり、特に加工食品やジュースに含まれている塩分や砂糖の量を、又、野菜類の1日の必要摂取量350gを現物で示して実際に目で確かめてもらい、たとえば、塩の代わりに酢やコショウなどを使って料理することで塩分を控え美味しい料理が出来ること等、バランスの良い食生活に心がけることも大切である旨の説明がありました。

最後に、内臓脂肪を減らし、生活習慣病予防に効果のある「ウォーキング」と「筋トレ」の効用等について、鷺山ウォーキングサークル代表の河合さんから説明を聞いた後、筋トレ指導委員の鷺見さん、筋トレサポーターの皆さん、筋力の下、参加者全員で「筋トレ体操を体験しました。

中高年齢者にとって、これらの体操を自分の運動習慣に取り入れ



れ、これを継続することで寝たきり状態、転倒防止の危険性を低下させることが出来ます。

皆さん方も是非、実行してみたいかがですか。

和田、米本先生の講演内容(概略は以下のとおりです。

### 和田先生の講演内容

#### 生活習慣改善の目指すものとは、運動療法の意義

- ・糖尿病は基本的にはホルモンの1つであるインスリンが不足又、その働きが不十分である為に起こる病気である。
- ・インスリン非依存型の糖尿病(殆どの人はこのタイプ)は肥満や過食、運動不足、ストレス等、生活習慣が原因であるが、必ずしもそうではなく、遺伝的素質もある。(痩せている人でも糖尿病になる)
- ・糖尿病で怖いのは合併症で、神経障害、網膜症(失明)、腎不全、血管障害として脳卒中、心筋梗塞や抵抗力低下による肺炎、敗血症等の感染症の合併症を発症しやすい。
- ・メタボの人は特に心筋梗塞、脳



梗塞、糖尿病を発症しやすく、内臓脂肪の減少に努める必要がある。

- ・治療の基本は食事療法+運動療法である。
- ・食事療法・摂取エネルギーを必要最小限に、決められた範囲内で各栄養素をバランス良く摂ること。
- ・運動療法・運動を根気よくすることで血液中のブドウ糖の利用が促進され血糖値を下げる。
- ・歩行は簡単にできる運動療法であり、カロリー消費以外にインスリン抵抗性を改善し、メタボや糖尿病治療に有効である。
- ・レジスタンストレーニング(筋トレ・スクワット)は筋肉量を増加させ、高齢者の転倒防止、寝たきり状態の危険性を低下させる。
- ・歩行などの全身運動(有酸素運動)とレジスタンス運動を組み合わせたより有効である。
- ・これらの運動を自分の運動習慣にして、継続することが一番大切である。

### 米本先生の講演内容

#### 糖尿病と歯周疾患予防

- ・歯周病は歯を支えている周囲の組織が冒され、歯がグラグラになり、やがて歯が抜けてしまう病気

で、40〜50歳では殆どの人にみられ、世界中でも最も患者が多い病気と言われている。

- ・歯周病の直接の原因は歯垢や歯石の中の細菌であるが、これを悪化させる原因は糖尿病やタバコ、食習慣、ストレス等の生活習慣である。
- ・予防は歯磨きで歯と歯ぐきの境目の歯垢を丁寧にとることが大切であるが、歯石、歯垢は歯磨きでは取れないので定期検診で除去してもらう。
- ・歯周病が糖尿病に与える影響は、インスリンの働きを阻害し糖代謝が変化することで血糖値のコントロールが不十分となり、糖尿病合併症の有病率が高くなる。
- ・糖尿病が歯周病に与える影響は糖尿病による高血糖、高インスリン血症が血管を傷つけて合併症を引き起こし、歯周病を更に悪化させる。
- ・糖尿病と歯周病は並行して治療することが大切である。
- ・糖尿病も歯周病も生活習慣病であり、予防と生活習慣の見直し改善が大切である。



# 福祉委員制度の発足

暮らしが高齢者、高齢者世帯、障がい者世帯等(要支援者)に対する見守り支援活動が近々スタート!

## 福祉委員の役割

福祉委員は次の活動を行います。

### ①困りごとの早期発見と連絡

鷺山支部ではこれまで地域安全指導委員、生活・介護支援サポーターの一部の方による見守り活動を行っておりますが、今般、福祉委員として、又、人数も増員し、地区毎で見守り活動等を近々スタートすることにしました。

それでは鷺山支部における福祉委員制度の概要を説明します。

## 福祉委員とは

地域社会の中には、寝たきり、認知症、虚弱な高齢者、ひとり暮らし高齢者、高齢者・障がい者・母子家庭世帯等、何らかの手助けを必要としている方が沢山生活しています。

このような方の立場に立って、住み慣れた家や地域で安心して暮らし続けることが出来るように地域の皆さんが心と心の絆(つながり)を大切にして支えあうことが出来る福祉のまちづくりの実現の為、大きな役割を担っていただくのが福祉委員です。

鷺山支部では、地域安全指導委員(北警察署署長嘱、生活・介護支援サポーター、自治会長OB、老人クラブ役員等)の中で福祉に理解と情熱のある方に福祉委員になっていただきます。

## 福祉委員によるひとりの

見守りが必要な人に対して、その人の普段の生活においてさりげなく見守ります。そして、その活動の中でニーズ、問題等をキャッチします。

その場で対応できる場合は早期解決を図ります。又、それが困難な場合は民生委員、自治会長もしくは関係機関へ連絡し解決策を検討します。

### ②福祉の情報提供や伝達

対応できるサービスや制度があれば、民生委員と相談し、相手に知らせたり利用をすすめます。又、社協等の関係機関から得られる福祉情報を広く啓発していきます。

### ③近隣者に呼びかけ仲間を増やす

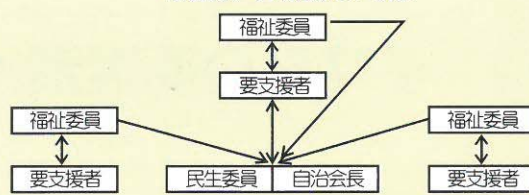
福祉委員一人では何もできません。問題を抱えている方の簡単な困りごとや相談で近隣者の協力があれば解決できることは民生委員と相談の上、近隣の協力者(ボランティア)に呼びかけ、助け合って問題解決を図ります。

### ④災害発生に備え相談やアドバイス

⑤その他  
福祉委員はその活動で知り得た個人情報は他人に漏らしません。

鷺山支部では声をかけ合うまちづくりを目指し福祉委員によるさりげない見守り活動を主体に活動を展開していきますが、今後は更に組織を充実させ、要支援者等のゴミ出し、買い物手伝い等、日常生活支援も行っていきます。

福祉委員 日常活動イメージ図



### 【見守り内容】

- ・新聞等のため、電灯、クーラーの付け忘れ等の異常が見られないか
- ・不審者等に声をかけられていないか
- ・不審者等に声をかけられていないか
- ・振売りに誘われていないか
- ・不審電話、郵便で困っていないか
- ・病気や怪我の事故等起きていないか
- ・親戚、知人への連絡先を聞いておく
- ・災害発生に備えた相談やアドバイスをする
- ・その他必要なこと

## 三世代交流 親子で料理教室 Cooking!

8月6日、夏休み中に親子で料理を楽しんでもらおうと鷺山小の親子料理教室を北市民健康センターにおいて開催しました。

最初に北市民健康センターの保健師より、最近朝食抜きの子どもが増えているが、朝食は午前中のパワーの源、発育にも欠かせ



鷺山支部が平成22年度福祉「ミニミニ」構築推進支援事業の指定支部になりました。

市社協では、平成22年度から第2次地域福祉活動計画の推進が始まり、県社協並びに市から「福祉コミュニティ構築推進支援事業」の助成を受け、福祉委員研修、福祉マップづくり、災害や日常緊急時に対する地域での取り組みが推進されます。そして、こうした活動を行う為の拠点となる公民館等の施設改善、備品・什器等の整備費用として、社協(県・市)及び市から百万円の助成金が交付されることになりました。

鷺山支部では古川地区(若水町公民館)をこの制度を利用し、活動拠点として施設改善、備品什器の充実を図るべく申請し、この度認可をい

ただきました。尚、岐阜市では他に島、本荘も指定支部となりました。

若水町公民館は近々、床面クロス張替え、トイレの洋式化と備品(パソコン、プロジェクト、ポータブルランプ)、会議用机、イス等を購入し施設の充実を図ります。

これにより、トイレ問題、床に座れない等の不評は改善され、講演・講習・勉強会等に気軽に出かけて頂ける施設になると期待しています。

鷺山支部ではふれあいサロン、福祉委員活動等は5つの地区毎で行っていますが、今般、若水町公民館を福祉活動の拠点として位置づけたことと、古川地区をモデル地区として、他地区が福祉活動に当公民館を利用したり、備品使用等で鷺山支部全体の福祉コミュニティ構築を積極的に推進していきます。

り、ハンバーグを丸めたり楽しそうに調理を体験しました。又、今回は校長先生も参加され、子ども達と一緒に楽しみました。

約2時間かけ完成した料理を皆で味わいました。



北野神社

天皇陛下御即位

20年記念



御神具御具蔵新築記念式典

5月5日、北野神社で天皇陛下御即位20年の記念と御神具御具蔵の新築を記念し、神社拝殿では神事や直会が行われました。もちまきも盛大に行われ大勢の方が参加し賑わいました。

御神具御具蔵は50㎡の大きさでトイレも完備されています。

もちまきの様子



夏の無事を祈る

茅の輪(ちのわ)くぐり

8月1日、北野神社で古くから伝わる茅の輪くぐりという夏祭り神事が営まれました。茅の



北野神社の茅の輪くぐり

輪くぐりは、心身の罪穢れを祓い清め、病魔に負けないお力を頂けといわれ、暑い夏を無事過ごせるよう祈りながら、輪をくぐることです。

直径2mほどの茅の輪は、神社奉賛会の方々によって県内に生息するマコモを刈り取って手作りされました。

神事後、マコモを抜き取って持ち帰り、輪の形に編み、玄関や台所に飾ると、家族も健康で過ごせると伝えられています。

(森田操会長)

北野神社の今年度行事

10月14日 収穫祭

11月23日 勤労感謝祭

皆さんご参加ください。



### イワシの南蛮漬け

給食メニュー  
人気No.4

#### ＜ 材 料 ＞ (大人4人分)

|              |          |
|--------------|----------|
| イワシ (開いて)    | 200g     |
| 塩            | 小さじ1     |
| こしょう         | 少々       |
| 片栗粉          | 大さじ2     |
| しょうゆ         | 大さじ2 1/2 |
| 酢            | 大さじ2     |
| 砂糖           | 大さじ1     |
| とうがらし (種をとる) | 1/2 本    |
| きゅうり (せん切り)  | 1/2 本    |
| 玉ねぎ (せん切り)   | 40g      |
| お好みでパプリカ     |          |

#### ＜ 作 り 方 ＞

- ① 開いたイワシに塩こしょうで下味をつける。
  - ② 片栗粉をつけて油で揚げる。
  - ③ 調味料 (酢は1/3残す) ととうがらしをあわせて加熱する。
  - ④ ③にきゅうり (せん切り) と玉ねぎ、パプリカを加えてさらに加熱する。
  - ⑤ 残した酢を加え、とうがらしを取り出し、味をととのえて仕上げる。
  - ⑥ 揚げたイワシに、熱い南蛮たれをかけまわす。
- ※ いわしの他にアジを使用しても可。  
※ 魚や酢の苦手なお子様にも好評。



### おしらせ

夏祭り大会の写真がいただけます

視聴覚クラブの方が撮影された夏祭り大会の写真 (神山氏寄贈) を文化祭に貼りだします。

ご希望の方はお持ち帰りください。

