

今月のイラスト
「辰年 謹賀新年」



手をつなごう うえがはら



- 1面 新年のあいさつ
初日の出スポット紹介
- 2面 敬老のつどい
防災の話・救命処置の授業
- 3面 未来への準備・稲刈り体験
西宮いきいき体操・フリマ
- 4面 大正13年生まれ今年百歳
うえがはらinformation

■ 上ヶ原版の問い合わせは上ヶ原市民館へ ☎53-7862 ■ 編集 上ヶ原コミュニティ委員会

☆ゆりのガーデン

斜面の右手に見えてきます



☆上ヶ原浄水場脇の道

甲山森林公園東入り口近く



☆上ヶ原八幡神社

鳥居から一直線に登る初日の出に感動！



☆関西学院第3フィールド

上ヶ原八幡神社横の階段を上がります

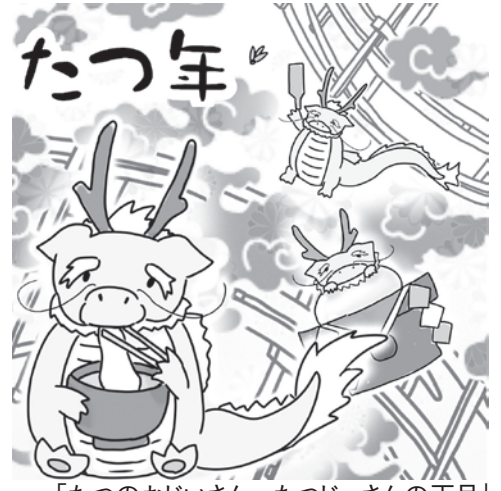


1月1日の日の出予想時刻は午前7時6分前後です

令和6年の始まりに
「手をつなごう うえがはら」は
362号を届けることができました。
協力してくださる皆さんのおかげです。
本年も「つながる地域」の架け橋として
地域の人やふれあいを取材していきます。
皆さまには佳き年になりますよう
お祈り申し上げます。

上ヶ原コミュニティ委員会
『宮つ子』上ヶ原編集部

謹んで新年のごあいさつを
申し上げます



「たつのおじいさん=たつじーさんの正月」
イラスト作者：木村さきさん(17)

☆兵庫県立甲山森林公園展望台

生駒山地の辺りから雲が輝き出して
地平線から太陽が昇ってきます



初日の出
見たら1年
良いことが
元日は、防寒をして
初日の出を見に
出かけてみませんか。
上ヶ原地域から歩いて行ける
日の出スポットを紹介します。



初日の出スポット



☆山陽新幹線
記念公園

太陽に照らされて輝く
新幹線の通過が
シャッターチャンス!

☆門戸厄神駐車場の
近く
そのまま初詣に!

「敬老のつどい」

今年も皆さんの笑顔に会えました

上ヶ原地域在住の70歳以上の人を招いて、「敬老のつどい」が昨年10月7日に開催されました。会場の上ヶ原小学校体育館には、前年を上回る267人の参加があり、来賓のあいさつに続いて「ミュージック・モア」による演奏やお楽しみ抽選会で秋の1日を楽しみました。

会場の準備では、シートを敷く力仕事は関西学院大学ラグビー部の皆さん、当日の司会や放送機材は放送部の皆さんが協力しました。運営や世話係には福祉協力員、地域団体、民生・児童委員など地域の総力を結集したイベントとなり、笑顔でお開きとなりました。

(上ヶ原地区社会福祉協議会 主催)



メンバーの子どももマリンバで参加♪

ピアノと管弦打楽器を使って演奏活動をしています

一生懸命練習してきました

「ミュージック・モア」の皆さん

上ヶ原小学校ボランティア「さうんどママ」の有志で結成して9年目です。「上ヶ原サロン」や「ふれあい昼食会」などの地域行事でも演奏していますが、体育館のような広い会場での演奏は初めてで、お祝いの席にふさわしい演奏ができるように練習したそうです。童謡から懐かしい曲など誰もが知っている曲をテーマごとに選曲。輪唱では全員で歌い、和太鼓で秋祭りを演出しながら体操するなど、工夫されたプログラムと曲紹介で、皆さん笑顔で楽しんで聴いていました。

歌いながら体も動かして♪



地域の安心・安全に貢献「いざという時のために」

上ヶ原中学校 2年生全員で心肺蘇生法

毎年、救命処置の授業を中学2年生に行っています。今回は昨年10月30日に、瓦木消防署甲東分署の協力のもと、救急救命士を講師に招いて行いました。救急車が来るまでにしなければいけないことやしっかりとした胸骨圧迫の方法など、全員で真剣に取り組み、救命処置の大切さを学ぶことができました。

街中に設置されているAED(自動体外式除細動器)ですが、いつ、どんな時に、どうやって使うのかを前もって知っておくことで、いざという時に使うことができます。心肺蘇生法やAEDの使い方についてもしっかりと学ぶことができました。

(上ヶ原中学校・瓦木消防署甲東分署 共催)

胸骨圧迫を全員で体験



瓦木消防署 甲東分署の皆さん ありがとうございます

いつかくる災害に備えて

地域コミュニティ活動推進懇談会

市・地域防災支援課から講師を招いて昨年9月30日に、災害時の避難方法や日頃の備えの大切さ、防災マップの活用などについて、参加者32人が上ヶ原市民館で学びました。

講師の中村昌泰さんの話は、現場を見てきた消防士ならではの実践的な話で説得力がありました。その中でも、「西宮市には救急車が11台です」という話は驚きでした。防災マップを再確認すること、また、地域のつながりも大切にすることが災害時に役立つことだと分かりました。

西宮神社の開門神事福男選びで3回福男になったという中村さんのスピード感のある話に引き込まれ、参加した皆さんは熱心に聞いていました。(上ヶ原コミュニティ委員会 主催)



参加者からの質問に答える中村さん



令和5年発行 「西宮市防災マップ」

医療法人財団 樹徳会

上ヶ原病院

西宮市上ヶ原十番町1-85

TEL.0798 (52) 2001(代)

～受け付けています～

- インフルエンザ等 各種予防接種
- 高齢者長寿健診
- 人間ドック
- 白内障手術(日帰り・入院)
- 外来リハビリ

送迎バス運行中

患者様・ご家族の皆様、どなたにもご利用いただけます(無料)

内科急患の方は 24時間受け付けます

介護老人保健施設
デイケアセンター
TEL.0798 (52) 2003

陽喜な家

兵庫県指定居宅介護支援事業所
上ヶ原訪問介護センター
TEL.0798 (52) 2002

すまいる

農家の思いに触れる貴重な経験
上ケ原南小学校 5年生の稲刈り

5年生が昨年10月18日に校庭の田んぼで稲刈り体験をしました。上ケ原南地区エココミュニティ会議の皆さんの協力を得て、5月に田植えを体験してから稲の生長を見守ってきました。9月には小さな花が咲き、10月には稲穂が実って立派に育った稲を収穫することができました。

ほとんどの子どもたちにとって、稲刈りは初めての体験です。恐る恐る田んぼに入って、慣れない手つきで鎌を使って丁寧に刈り取りました。収穫した稲は、脱穀、精米をして3学期にみんなでおいしく食べる予定です。お手伝いいただいた皆さん、ありがとうございました。

(上ケ原南小学校教頭 吉田 将司)



根元をしっかりと縛ります



稲刈りをする子どもたち

未来への準備「Dream Meeting」
ゲスト・ティーチャーから6年生へ

上ケ原小学校6年生は、2学期の総合学習で「Dream Action」と題し、職業について学んでいます。この学習を通して子どもたちには、「世の中にはたくさんの仕事があることを知り、将来の自分の生き方について考えてほしい」「自分の興味のある職に就くためにはどんなことが必要で、社会にどう役立つのかを知ってほしい」と考えています。

昨年10月20日には、人生の大先輩である本校の保護者11人をゲスト・ティーチャーに迎え、職業について話を聞く「Dream Meeting」を開催。子どもたちは目を輝かせながら話を聞き、メモをとる姿が印象的でした。

大人になり働くことへ希望を膨らませることのできたすてきな2時間になりました。



警察官の仕事は？

☆学んだ職業

警察官、システムエンジニア、医療品開発関係、大学教授、弁護士、音楽家、バイオリニスト、看護師、動物園の飼育員、助産師、SNS 起業者
(上ケ原小学校 6年担任 小島 夕貴)

秋はフリーマーケット (のみの市) で地域交流
「五ヶ山^{のみ}の市」と「なないろフェスティバル」

五ヶ山会館でのみの市が昨年10月9日に開催され、おみやげや食器などの日用品や手作り品など、たくさんの品が並びました。「誰かに使ってもらえたら」、「地域交流とごみの削減」をテーマにした初企画で、品物を寄付した人も含め60人の地域住民が参加しました。反省点を次に生かし、これからも地域交流のイベントをしていきたいそうです。

10月22日には、なないろの会主催の第3回フリーマーケットが上ケ原七番町市住広場で開催されました。初出店のグループも増えて13グループに。雑貨類や手作り作品、地元農家さんの新鮮野菜も販売しました。集会所ではポッチャ体験も行われにぎわっていました。



気になるものがたくさん (五ヶ山会館)



(上ケ原七番町市住集会所)

上ケ原五番町で「西宮いきいき体操」スタート
「近くでしてくれるのを待ってたんです」

上ケ原五番町県営住宅集会所で上ケ原地域11番目になる西宮いきいき体操「ファイブクラブ」が昨年10月16日に始まりました。創設メンバーから2人が、サポーター養成講座で講義と実技を受けて準備をしてきました。初日は、市・健康増進課西宮いきいき体操チームから理学療法士と看護師が、西宮市高齢者あんしん窓口甲東から3人の支援があり、運動の必要性、体操のポイントや注意点などの説明がありました。

参加者からは「これからも続けます」「男性の参加を声かけてみます」「お手伝いもしますよ」と協力的な声もあり、脳トレでは「イメージ通りにできない」と笑いが起きるなど、和やかな雰囲気です。



初日の参加者は13人。最高齢は90歳

☆毎週月曜日10時から
☆参加希望者は直接会場へ
☆西宮いきいき体操とは筋力向上を目的とし、椅子に座って体調に合わせて無理なく動ける体操です。手首や足首に重りをつけて、DVDに合わせて体操をします。今後は口腔体操も実施します。

お得なキャンペーン実施中！！
公的年金の受取りは、近くて便利なJAへ！！

年金受取り口座のご指定替の方もぜひ！ 詳しくは下記までお気軽にご相談下さい！



HYOGO ROKKO
JA兵庫六甲 甲東支店

西宮市神呪町3-41 電話 0798-51-3131 <http://www.jarokko.or.jp/>

出会いの

No.22

交差点から

大正13年に生まれて今年百歳

毎日の囲碁と植物の世話が楽しみ

昭和4(1929)年に営業を始めた法島理容店が仁川五ヶ山町にありました。理容師の法島夫妻は、15年前に閉店するまではさみを握り、地域の理容店として親しまれてきました。今年7月、法島外喜勇さんは100歳の誕生日を迎えます。夫妻に元気のひけつを聞きました。



「歯が丈夫で、全て自分の歯です」と、すてきな笑顔の法島さん夫妻

理容店を始めた頃のエピソードを教えてください

当時、この辺りは学生が多くとてもにぎやかでした。近くに相撲部の寮があったので、寮に電話がないから走って呼びに行ったり、故郷から送られてきたお金を保管したりもしました。スキー部やハミル館の近くにあったテニス部の学生もよく来て、うちでご飯を食べさせることもありました。学生の町だから楽しかったですよ。

当時の学生が社会人になってからも来てくれたり、近況を手紙で伝えてくれたりするのですね。



15年前の法島夫妻 (写真提供: 安永順さん)

健康やかな心身を保つことは？
歯が丈夫なので食事もおいしく食べられます。しっかりかむことが健康にいいそうです。朝晩、玄関前の植木鉢の花やサボテンの世話をしながら話しかけたりすると長生きできるような気がします。サボテンの植木鉢は、40年前に高齡のお客さんから育ててほしいとピンク色の花の品種を託されたものと、元々育てていた白色の花が咲く品種です。一度に50個の花が咲くと、皆さんびっくりされます。

若い頃は、店が休みの日は夫婦でいろいろな所に出かけるのが楽しみでしたが、今は、夫婦でする囲碁が楽しみです。



玄関前のサボテン

近くに住む家族に聞きました
父は洗濯して畳むまで自分でできますし、若い時から今も自分たちで調理して食べていることも身体にいいのだと思います。時々食事を届けたりしますが、二人で自立して生活できているので助かっています。(娘)
自分が100歳まで健康でいられるかな。(ひ孫)

話を聞いて
家族を交えて、会話もテンポよく、にぎやかな取材でした。体や頭をフル回転させながら日々を過ごすことが元気のひけつなのかもしれません。

う え が は ら information

今月のイラスト (1面タイトル横)

●「たつじーさんの正月」について
ゆるくてかわいいイラストを描くのが好きです。今回は令和6年の干支である辰を描きました。お正月にちなんだイラストを描いたので、伝わっていたらうれしいです。

[イラスト: 文/木村さきさん]



これから1年間
よろしくお願ひします
さき

みんなの掲示板

身近なアート 龍

門戸厄神には中樓門天井に龍！
塀には大壁画の龍！ 吐水にも龍！



地域団体からのお知らせ

- 表彰「青少年健全育成成功労者表彰」
佐藤 哲郎さん (仁川町3丁目)
樋口 好幸さん (上ヶ原山田町)
子どもたちの健やかな成長のために活動されている方の表彰です
- 上ヶ原コミュニティ委員会から
甲東公民館の梅びらき文化祭(開催期間:2月16日~3月4日)で、今年も「ミニギャラリー(17~20日)」を展示します。『宮っ子』に掲載した写真や水本果美さんの切り絵のオリジナル作品も展示します。観梅の際にどうぞご覧ください。

●上ヶ原地区社会福祉協議会の行事

身近な地域で気軽に集い、楽しみながら仲間づくりや情報交換ができる場です。
会場:上ヶ原市民館

ちびっ子広場	10時~11時30分
1月のちびっ子広場はお休みです	
2/7 (水)	リラックス・ヨーガ

上ヶ原サロン	13時30分~15時
1/15(月)	かっぱれ 櫻川流江戸芸かっぱれ
2/12(月・祭)	落語 関大落語大学

公民館講座

上ヶ原公民館講座	TEL. 72-7286
1/16(火)	新春上ヶ原寄席 お待ちかねの講談と落語 講師 旭堂 南也氏 他
2/9 (金)	スマホ講座 シニア&初心者 スマホの基本的な使い方 (スマホ持参) 講師 中原 佐代子氏 他 (パソコン教室アテナ夙川校)
2/16(金)	マラソンから始まった 国際交流 私の陸上人生 講師 中村 友梨香氏 (北京オリンピック 女子マラソン日本代表)

甲東公民館講座	TEL. 51-3748
1/20(土)	紫式部と藤原道長 大河ドラマ「光る君へ」の主人公 講師 霜澤 喜代子氏 (元西宮東高等学校教頭)
2/1 (木)	チョコレートの世界へようこそ チョコレートの意外な話 講師 西林 冨香氏 (株)明治 業務部 管理栄養士
3/10(日)	ハンドベル スプリングコンサート 演奏 Angel yawn 指揮 岡本 和子氏

*受付方法や定員などの詳細は、公民館ニュースなどで確認してください