

「読書の秋・食欲の秋」
今月のイラスト



手をつなごう うえがはら



- 1面 西宮いきいき体操
市内でスタートして12年
- 2面 トライやる・ウィーク
西宮市立郷土資料館レポート
- 3面 自然学校・自転車安全教室
みんなどうしてる?自治会
- 4面 「葉守」の庭づくり
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

「西宮いきいき体操」 市内でスタートして12年

「西宮いきいき体操」は、地域住民がグループで、身近な場所で行う高齢者向けの筋力向上を目的とした体操です。上ヶ原地域内では、11グループが活動しています。


グループの皆さんに話を聞きました。

★西宮市のグループ登録団体に記載されている上ヶ原地域内のグループです

一人よりも みんなで 地域で



「元気いっぱい うえがはら健康クラブ」の皆さん

<p>一花会 一ヶ谷町市住集会所／水曜日午後 体操後は茶話会をし、ビデオ観賞やゲーム、脳トレ。マーじゃんも4卓がいつも満席。12年目を迎え絆もより深く。</p>	<p>上ヶ原地域内のグループ 西宮市のサイト ★上ヶ原十番町市住集会所での「西宮いきいき体操」は今秋開設に向けて準備中！</p> 	<p>元気いっぱい うえがはら 健康クラブ 上ヶ原市民館／月曜日午前 設立から10年。オリジナル脳トレプリントで笑顔に。誕生日のお祝いも。健康・努力・感謝・友愛が合言葉です。</p>
<p>ハッピー&エンジョイクラブ 上ヶ原七番町市住集会所／木曜日午前 地域の誰もが参加OK。ほとんどの人が介護予防サポーター養成講座を受講済み。年に数回、健康講座も開催。</p>	<p>上八いきいき体操 上ヶ原八番町市住集会所／水・土曜日午前 水曜日はリーダーの話が面白くて大爆笑。土曜日は体操後にボッチャの練習をしています。</p>	<p>桜いきいき体操 甲東公民館／第1、2月曜日・第3火曜日午前 第4月曜日午後 10年前、上甲東園2丁目さくら自治会で立ち上げました。会場は講堂です。</p>
<p>センポリ西宮いきいき体操 一ヶ谷町 セントポリアマンション集会所／月曜日午前 体操前にストレッチを15分、脳トレを15分しています。体操後はボッチャの練習もして居住者の交流の場に。</p>	<p>みみより広場いきいき体操クラブ 上ヶ原四番町市住集会所／火曜日午前 リーダーは近くの薬局の薬剤師で、脳トレや体操指導もあり、健康面にも気を配ってもらえます。最高齢は92歳！</p>	<p>甲梅いきいき体操 甲東公民館／火曜日午前 コロナ禍以降は12人ぐらいですが、健康意識が高い人が多く、体操の1時間前に集まり、脳トレをしています。</p>
<p>セシリアいきいき体操 上ヶ原山田町 セシリアマンション集会所／月曜日午前 マンション住人で実施しているので参加人数(6~7人)は少ないですが、助け合い精神とチームワークはバッチリ！</p>	<p>ファイブクラブ 上ヶ原五番町県営住宅集会所／月曜日午前 令和5年から始め、5月に理学療法士、看護師、あんしん窓口の6カ月支援が終わり、口腔体操が始まりました。</p>	<p>五ヶ山いきいき体操クラブ 五ヶ山会館／第1、3、4火曜日・第2日曜日午前 コンセプトは「一人じゃない！」 地域の仲間と笑いながら歳を重ねていきます。</p>

体操に参加して良かったことは？



93歳(10年継続)の会員さんはみんなの憧れです

友だちが増えておしゃべりも弾みます

おもりをつけて運動することで健康になったと実感します

腰が悪いので体操は座ったままです

歩行が楽になりました

体操に行くことが習慣になり、前夜は早く就寝します

規則正しい生活に努め、休まないように心がけています

9年間、ほとんど休まず参加しています

「記録ノート」
血圧、体温、体調、実施した体操、おもりのグラム数などを記入します。

脳トレのプリントに四苦八苦。解けた時の気分は最高!

気持ちにハリができました

上ヶ原中学校・甲陵中学校のトライやる・ウィーク

今年は同日開催でした (5/13~17の5日間)

甲陵中学校 ・2年生の生徒数 235人 ・事業所数 95

◆トライやる・ウィーク報告会を終えて

実行委員が主導して行われたトライやる・ウィーク報告会。機材トラブルが生じて動かない姿に、リーダーのみならず集団としての成長を感じました。実行委員による作文発表、テスト週間中に寸暇を惜しんで練習に励んで仕上げた実演発表、感謝の気持ちを込めた学年合唱など、それぞれに光る場面があり、終始熱気に満ちた会となりました。

参席された事業所の方々からは励ましの言葉をいただき、改めて「地域の中で生かされている」ことを実感できたと思います。

推進委員、保護者の方々にも温かく見守られ、報告会を成功裏に終わることができました。関わってくださった全ての方々に、深く御礼申し上げます。

(2年教諭 山中 成樹)



ポスター

上ヶ原中学校 ・2年生の生徒数 247人 ・事業所数 81

◆地域の皆さま ありがとうございます

トライやる・ウィークでは、生徒が学校を離れ、普段とは違う環境で、保護者や教師以外の大人と接することによって、たった1週間で大きな成長を示します。お世話くださったり見守ってくださったりした地域の皆さま、本当にありがとうございました。

指月電機製作所では4人がお世話になり、学校ではできない体験をしました。報告会では、「仲間と協力して試作品を作りあげた時に達成感を味わった」「普段使っている電気製品の仕組みを知り、いろいろな場所で活躍されている方たちのおかげで自分の生活が成り立っていることを知りました」と報告していました。



指月電機製作所

(2年教諭 御幸 成弥)

トライやる・ウィーク 中学生『宮っ子』編集員のレポート
「西宮市立郷土資料館で学芸員の仕事を体験しました」

◆西宮市立郷土資料館での3日間(月・火・金)で体験したこと

甲陵中学校2年 Misaki&Hanna

私たちが西宮市立郷土資料館で体験させてもらったのは、「守舎新兵衛文書」という明治時代の造酒屋の売り上げ記録帳のクリーニングです。郷土資料館に収蔵されている資料は、世界に1点しかないものなので、未来の西宮市民に継承するためにクリーニングが必要です。

収蔵されているほとんどの資料は市民から寄贈・寄託されたもので、資料により状態は異なります。虫食いがひどいものや、砂だらけでページの損傷が激しい資料は、傷つけないよう丁寧に扱う必要があります。また、郷土資料館では、古文書のクリーニングの際、中性紙や封筒を使用し、貴重な資料が変質しないように工夫しています。

作業中に、古文書の内容や筆で書かれた昔の文章の読み方を教えてもらって大変勉強になりました。

トライやる・ウィークで、西宮や地域のことをたくさん知ることができて貴重な体験になりました。



はけでごみを取り除いた資料

『宮っ子』上ヶ原編集部で、2日間編集体験をした甲陵中学校2年生のMisakiさんとHannaさんが、西宮市立郷土資料館での体験をレポートします。

◆西宮の歴史を学べる 西宮市立郷土資料館

西宮市域全体の歴史・文化財について、実物資料を通して知ることができる市内唯一の施設です。収蔵資料は約4万点。保存されている資料は、常設展示、アラカルト展示、特別展示、特集展示で見ることができます(観覧無料)。

講座やワークショップ、見学会などの行事も行われています。分館・名塩和紙学習館があり、紙すき体験ができます(有料)。



西宮市のサイトでチェック!

展示・ワークショップの一部を紹介

- 10/29 - 12/28 展示「文化財の保存と修理技術」
- 11/17 ワークショップ「保存修復に挑戦! ~樹脂充填を学ぶ」(要申込)
- 1/9 - 3/30 特集展示「西宮の消防用具」

アクセス(電車の場合) 所在地:西宮市川添町15番26号

- 阪神「香櫨園」駅下車 南へ徒歩約6分
- JR「さくら夙川」駅下車 南へ徒歩約14分
- 阪急「夙川」駅下車 南へ徒歩約17分

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
ダイケアセンター
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

遅めの梅雨の中で自然に親しむ

4泊5日の自然学校…上ヶ原小学校5年生

自然豊かな朝来市を訪れ、普段見られない生き物や自然の音、美しさに触れました。親元を離れ、始めは寂しさを感じていた子どもたちも、身の回りの整理整頓や活動準備など、自分のことは自分でやり切る力を身につけ、体験活動を通して仲間と協力することの大切さを学びました。自分たちで作った野外炊飯のカレーは格別においしかったようで、笑顔でカレーを頬張る姿が印象的でした。

最終日、キャンプファイアでは、どのクラスもスタンツ練習で悪戦苦闘。その中で、自分の気持ちを少し我慢することや友だちに寄り添うことなど、大切なことを学びました。トーチ棒に火をともし、学年で作った炎の輪はとても美しく、子どもたちの心に感動を残しました。(5年学年主任 小島 夕貴)



カッター体験 (15人乗り)

声をかけ合い、やっと前に進んだ時の達成感!



全員で作った炎の輪

正しい乗り方と交通ルールの大切さを学ぶ

自転車安全教室…上ヶ原南小学校3年生

交通事故から体と命を守るための自転車安全教室が、今年も6月24日に行われ、保護者も参加して学びました。

市の交通安全指導員から「自転車の基礎知識」「ヘルメット着用の重要性」「反射材の活用と効果」などの説明があり、実際の交通事故や交通ルールの確認についてDVDを視聴しました。

反射材を使った実験では、子どもたちから「おー!」などの反応があり、良い気付きの機会になりました。参加していた保護者からも、改めて自分の自転車の乗り方の振り返りになり、とても良い機会になったとの感想がたくさんありました。

夏休み前の、これから行動範囲が広がってくる3年生にとって、とても有意義な時間となりました。



最後まで真剣に耳を傾ける子どもたち

(保護者)

地域コミュニティ活動推進懇談会 「みんなどうしてる? 自治会活動」

視点を変えて、これからのコミュニティーづくりを考える

上ヶ原コミュニティ委員会主催の懇談会が、7月20日に上ヶ原市民館で行われ、自治会、地域団体、民生委員、PTAやコムスクから30人が参加しました。

1部—上ヶ原の強みについて 市・地域コミュニティ推進課課長・中尾篤也さん

2部—地道な活動を続けて10年。鳴尾東地区を地域共生まちづくりの「西宮市のモデル事業」に育てた「NPO 法人なごみ」事務局長・田村幸大さんの話と意見交換



「まち cafe なごみ」⇒



◆どんな自治会活動になったらいい? から考える

—上ヶ原地域の良さ、地域の強みを生かすには

自治会など地域活動の理想は、担い手に困らない運営状況だと思いますが、新しい人が参加しやすいこと、やりがいを実感できる工夫が大切です。

地域には「人の役に立ちたい」と思っている人が少なからずいます。また、大学があるのは強みといえます。まずは気の合う人同士の小さな活動から始めるなど、入り口のハードルを下げるのも有効です。

自治会のメリットは普段は見えにくいですが、個人では解決できない環境や防犯、防災などの地域の問題をみんなで守る取り組みなど、大切な役割を果たしています。これらのメリットを『宮っ子』を通してうまく情報発信して、行政もそれらの活動を支援していきたいと思ひます。

◆田村さんの活動から

—これからの地域づくりは、緩くつながる場から

共生型地域交流拠点「まち cafe なごみ」は平成26(2014)年に地域住民の有志で立ち上げた「鳴尾東ふれあいまちづくりの会」から発展してできた「NPO法人なごみ」が運営しています。

住民の交流スペースとして、月曜日から土曜日まで毎日オープンしており、介護予防の体操や野菜販売、月1回のマルシェなど、世代を超えたつながりが生まれる場となっています。地域内にある人が集っている場をつないだ「まちの見守り隊」や、住民の困りごとをワンコインで支え合う「まちのよろず屋」を5年前から始め、1年で約2千件の依頼が入るようになりました。

地域づくりに大事なことは、ちょっとやってみようという行動すること。少し地域外の視点を入れることも必要で、ヒントがあるかもしれません。上ヶ原地域に呼ばれたのも何かの縁だと思います。共に、地域づくりを進める仲間として活動していけたらうれしいです。

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.26

四季の移ろいを体感できる「葉守」の庭

交差点から

「ムクロジの大木が 運命の出会いでした」

「木漏れ日が降り注ぐ、森の中を散策して...」

庭もお好きに改装を... 言葉をいただき、伊東先生の思いを引き継ぐ「葉守」のガーデンづくりが始まりました。



ウッドデッキと小道をつくっています



伊東先生が植えた白いヒガンバナが咲きます

「この庭との出会いは?」 12年前の冬、3年間空き家になっていた元伊東小児科の診察室と庭の部分の借り手を探している... オープンガーデン(ガーデンアトリ葉守)を始めたのは?



ムクロジの木の前で

今回の出会いは、上甲東園の西林和さん(64)と郁子さん(63)です

「この庭で表現したい世界は?」 木漏れ日がそそぎ、風がそよぐ自然を感じる庭。また、四季折々に表情が変わり、自然と共生する庭を目指しました。森の循環に近づくよう、化学肥料や薬を入れず、落ち葉や牛ふん堆肥を使い、虫や土の中の微生物とのバランスを大切にしています。

う え が は ら information

今月のイラスト (1面タイトル横)

- 「読書の秋・食欲の秋」について 食欲の秋。読書好きの女の子が、太宰治の小説を読んで、悲しい結末に泣いています。 [イラスト・文/木村さきさん]

みんなの掲示板

秋は地域のフリーマーケットへ

多世代交流事業 なないろの会主催 「第4回 フリーマーケットと グラウンドゴルフの体験会」 子どもから高齢者まで、どなたでも当日参加できます 日時 10月20日(日) 予備日26日(土) 13時~15時30分ごろ (フリマ・体験会受け付け) 会場 ◆フリーマーケット 上ケ原七番町市庄広場 ◆グラウンドゴルフ体験会 新池北公園

「五ヶ山 蜜の市」

飛び入り参加もどうぞ 日時 10月13日(日) 10時~14時 会場 五ヶ山会館

地域団体からのお知らせ

- 上ケ原南コミュニティスクールの行事 「うえみな フェス」開催! 日時 11月4日(月・振替休日) 10時~12時 会場 上ケ原南小学校 校庭
スポーツクラブうえがはら写真部から 初めての写真展を ACTA 東館 2階で行います。 日時 9月14日(土)~16日(月・祝) 10時~18時
編集部からお知らせ 上ケ原公民館(六軒町1-32)で開催される市民文化祭(10/12~22)に「ミニ・ギャラリー」で参加します。

公民館講座

Table with 2 columns: Date, Topic, Instructor. Includes lectures on brain training, smartphone use, and old dialects.

Table with 2 columns: Date, Topic, Instructor. Includes lectures on brain care, dialects, and autumn concert.

*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