

2025年5月1日  
377号

# 大社

大社コミュニティ委員会 71-9454

この人を訪ねて

## ホノルルマラソン 家族みんなで完走!



今回は、昨年12月8日に開催されたホノルルマラソンのフルマラソン部門に、大社小学校に通う当時6年生と4年生の姉妹を含む家族6人で参加した、杉本さん一家を取材しました。空がまだ暗い朝の5時からスタートし、約10時間で無事に完走したそうです。



三世代で参加しました

ホノルルマラソンは1973年に、長距離をゆつくり走るのが健康に良いという考えに基づいて始められた、いわば「健康市民マラソン」の元祖ともいえる大会です。始まった当初の参加者はわずか162人でしたが、今では毎年約3万人、そのうち日本からは1万人を超える参加者が集まる、魅力が詰まった世界最大級の市民マラソンです。

時間制限や抽選がないので誰でも挑戦しやすく、スタートの合図の花火やクリスマススマイルミネーションが、大会を盛り上げる名物にもなっています。

●参加しようと思ったきっかけを教えてください

👣 姉妹の母 杉本珠希さん

「最初は父一人で参加し、次に姉が参加しました。私と母も10kmウォーキングに参加してみたものの、物足りなく感じたので私も翌年からフルマラソンに切り替えました。16年前、当時出会ったばかりの夫にも勧め、一緒に走るようになりました。子どもが生まれてからなかなか再開できませんでしたが、7年前に娘たちと10kmから再参加しました。長女は3年前から、次女は今回が初めてのフルマラソン参加です」

👣 姉妹の祖父 杉本隆英さん

「23年前に友達の応援に行った時にゼッケンを渡され、一緒に走ることになりました。その時にゴールまで8時間以上かかったのが悔しくて、仕事の合間に練習をするようになりました。翌年は5時間11分、さらにその翌年は4時間44分でゴールしました。それからは徐々に記録は落ちていったけど、家族みんなでフィニッシャーになるのが楽しかったです」



多くの参加者で盛り上がっています



給水所付近の道路の様子

ホノルルマラソンには日本から多くの芸能人も参加しています。参加者の応援をしてくれたり、一緒に写真を撮ってくれたりすることもあって、それも魅力の一つになっています。

また、参加者が多くて回収が間に合わないため、給水所の紙コップは道路に捨てるそうです。杉本さんも「今日だけは許されるから、遠慮せず捨てなさい」と子どもたちに話したそうです。

●感想を聞かせてください

👣 長女 杉本智允さん(当時6)

「1年目は初めてで、何も分からないまま参加したのでとてもしんどかったです。2年目になるとコースを少し把握していたので1年目よりは早く歩くことができました。今回は姉が初参加で、ゴールタイムは前回より遅くなっしまいました。しんどいよりも楽しいという気持ちのほうが大きかったです」

👣 次女 杉本智祐さん(当時4)

「初めての参加です。ぐっすり寝たけど、フィニッシャーになれたので、とてもうれしかったです。また次の大会にも参加したいです」



後日、家族みんな完走証明を受け取りました

# 困り事があれば気軽に相談してください

平成9(1997)年に開設。平成24年からは、“こころ”の愛称で活動しています。

コーディネーターが交替で常駐し、独居老人、高齢者世帯、障害者を抱える世帯などのニーズに合わせて対応しています。



2人が常駐  
コーディネーター



公民館に入って真正面

ちょっと困ったときに、相談できる場所があれば、心も少し楽になりますよ。

開設日  
毎週水曜日9:00~12:00  
大社公民館第1集会室  
☎0798-71-5130

## ★見守り電話 もしもしお元気ですか

65歳以上の一人暮らし、高齢者世帯の希望者につき、電話訪問しています。

コロナ禍がきっかけで施設に入居されるなど、利用者が少なくなり、寂しいですね。



元気なお声を聞くとほっとします。

## ★草引きの手伝い



- ・月初めの電話が待ち遠しいです
- ・地域で見守ってくださるのでうれしいです (利用者の声)



保存版パンフレットは、大社公民館に置いています。自由に持ち帰ってください。

### 助かりました(80歳代男性)

使わなくなった本棚を2階から1階に運ぶのを、今までは妻と運んでいたのですが、私が膝を痛めてしまい…。その時、社協の役員さんに電話をして相談しました。すぐにボラセンの人につないでくださり、下見の後、改めて来訪。手伝ってもらいました。大変ありがたかったです。

## ★講習会も行っています



昨年11月には「自転車の安全な乗り方」についての講習会を開きました。

## 他にもいろいろな支援をしています。

- まずは、当センター、社協の役員、民生・児童委員にご相談ください!
- 掃除、電球の交換、話し相手
- 近くの病院の付き添いなど
- ★車いすの貸し出しもしています。
- 越水自治会館(老人いこいの家)



### 健康講座が 開かれました

大社校区老人クラブ連合会（以下、大社老連）主催の健康講座「認知症の予防は日々の生活にある！予防の良い習慣 悪い習慣」が、大社公民館講堂で昨年11月25日に開催されました。

認知機能の低下や認知症についての関心が高まっていることもあり、当講演には、当初予定していた定員を超える約70人が参加しました。この盛況ぶりからも、参加者の認知症への高い関心度がうかがえます。

昨今、高齢者ドライバーの道路逆走や、アクセルとブレーキの踏み間違いなどのニュースを耳にする機会が増えました。認知症は、記憶や見当どろこが分からなくなる状態（、理解・判断力低下などの症状が現れます。

しかし、早く気付いて適切に対処することで、症状を軽くしたり、進行を遅らせたりすることが出来ます。参加者たちは、「物忘れ気

づきシート」のチェック項目に自分がいくつ当てはまるか確認したり、運動習慣、栄養バランス、口の健康など、日頃から心掛けるとよい認知症予防のポイントやコツについて、講師の話を熱心に聞いていました。



熱心に話を聞く参加者たち

大社老連の清水武敏さんは「今年もいろいろな分野での『健康講座』を開催する予定です。ぜひ、老人クラブ会員のみならず、若い方の参加をお待ちしています」と話しました。

### 目に見えにくい障害

「発達障害について」  
大社地区社会福祉協議会

「目に見えにくい障害について学ぼう」発達障害がある人の特性と暮らし」というテーマで、大社地区社協主催の講座が1月22日に大社公民館でありました。

発達障害がある人は、コミュニケーション、社会への適応が苦手とされ、それはなかなか目に見えにくく、理解されにくい障害でもあります。



終始笑顔で語る荒西さん

講師は荒西友里さん。荒西さんは、幼少の頃から不眠に苦しみ、不登校に。そして睡眠障害と発達障害であると診断されました。現在は、その障害を克服し、ソーシャルワーカーとして、特に発達障害がある人の支援やその障害の理解を広める活動をしています。



リラックスして和んだ良い講座でした

ひと口に発達障害といっても人それぞれに違い、さまざまな症状や特性があることを講座から学びました。

また、荒西さんは「人とずれていることを恐れない、障害を理由に楽になってもいいなど、今の私で良かったと自分のことを受け止めています。そして、人の支えがあった自分がある、ありがとう」と話します。荒西さんの温かい語り口に心を開き、家族の悩みなど、涙ながらに話す参加者もありました。

社協の障害福祉部部長の小川盛子さんは「発達障害に苦しむ人、その家族はとも多しと気付かされ、その窓口として、この講座を続けていきたい」と締めくくりました。

お身体の不調ご相談ください

## みち整骨院

〒662-0846  
西宮市室川町1-22メゾン夙川1F  
TEL. 0798-27-5916

詳しくは、[みち整骨院 西宮](#)



- 丁寧なカウンセリング
- 痛みを緩和する施術
- 清潔感のある院内

Open  
火・水・木・金曜日  
AM 8:00~13:00  
PM 15:00~19:00  
土曜日 8:30~16:00  
第1・3日曜日  
8:00~13:00  
Close  
月・第2・4日曜日



疲れきっている  
身体を労る!  
女性施術者による  
「女性専用整体」  
■腰痛 ■肩こり  
■産後の身体ケア など

詳しくはホームページへ  
完全自費/完全予約制/不定休



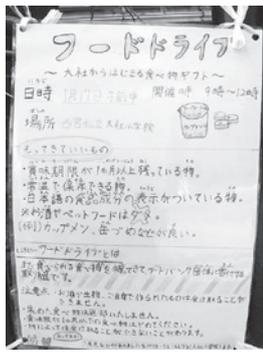
# フードドライブ

大社小学校

大社小学校5年生の総合学習で、1月17日に「フードドライブ」を実施しました。

フードドライブとは、家庭で余っている食品を集めて、食品を必要としている地域のフードバンクなどの生活困窮者支援団体、子ども食堂、福祉施設などに寄付する活動のことです（環境省「フードバンク実施の手引き」）。

5年生児童が、社会の授業で食料問題を学んだことをきっかけに、2学期からの総合学習で食品危機、食品ロスをテーマに学習。そして、自分たちにできることはないかと考えた結果、フードバンクの指導を受けながらフードドライブのイベントを計画し、今回の実施に至りました。広く地域の人や保護者に、



手書きのポスター

活動に参加してもらえよう、近隣の施設、企業、団体などにもポスター掲示の協力を、5年生児童自ら連絡してお願いしました。



子どもたちが作成しています

保護者、地域の人の協力のおかげで、およそ500点、総重量131・83kgの食品を集めることができました。20日に、子どもたちが点検して、種類ごとに仕分けする作業を行い、その日のうちに神戸にあるフードバンク関西に届けられました。



大勢の人が参加しました

## 《5年1組市川心吾先生から》

当初は、子どもには難しい問題かと思っていました。興味・関心を持って、積極的に取り組んでくれました。ポスターも、手書きのものもあれば、パソコンで大人顔負けのポスターを作る子もいました。周辺店舗へ掲示してもらうのも、物おじせず、自分たちで進めて成長を感じました。



たくさん集まりました

## 《感想を聞きました》

「思っていたよりたくさんの方が寄付してくれました！この寄付で、たくさんの方の笑顔が見られると思うとうれしいです！」

5年生 満池谷町 K

「この活動をして、食べ物に困っている人がいることや自分にもできることがあることを知りました。今後も、このような活動に積極的に参加したいと思います」

5年生 満池谷町 O

## ★「のびのびキッズ大社」事業

—大社地区青少年愛護協議会—

開催日時	事業名・場所	主催・共催団体名
5月24日(土) 10:00~12:00	三世代交流ポッチャ大会 (大社小学校体育館)	大社地区 社会福祉協議会 大社児童センター
未定	親子で草抜き (大社小学校校庭)	大社小学校PTA



### 三世代交流ポッチャ大会

5月24日(土) 10:00~12:00 9:30集合  
大社小学校体育館  
上履き・飲み物持参  
共催：大社地区社会福祉協議会  
大社児童センター  
協力：大社地区青少年愛護協議会

## ★公民館講座

企画：大社公民館地域学習推進委員会 大社公民館(71-3649)

日時・場所	テーマ・講師
5月18日(日) 13:30~15:00 大社公民館 講堂	<b>西宮再発見！文学と歴史 第7回</b> 文学作品に描かれた自然災害—未来への伝承 講師：(株)河内厚郎事務所ディレクター 蓮沼 純一 【共催】地域共生館ふれぼの【協力】市・読書振興課
5月29日(木) 14:00~16:00 安井市民館 和室	<b>赤ちゃん体操</b> 0歳の赤ちゃんとママのリフレッシュタイム 講師：助産師 森田 輝 【事前申込】 5月14日(水)10時~電話受付開始(先着順) 【対象・定員】 1カ月健診済~6カ月前後の親子 6組 ※申込方法など詳細は、ポスターなどでご確認ください
6月25日(水) 14:00開演 大社公民館 講堂	<b>あじさい大社寄席</b> 講談と落語で楽しみましょう 出演：講師 旭堂 南也 他【当日受付】先着順

※諸事情により変更・中止になることがあります。掲示板などで確認してください  
※申込方法など、詳しくは開講約1か月前に、各自自治会掲示板、大社公民館などに置かれるチラシなどでお知らせします