

枚方校区だより

# ふ れ あ い

第86号

枚方校区コミュニティ協議会 広報部 2021年(令和3年)2月発行

<https://www.hirakata-koku-dayori.com/>



# パナソニックパンサーズ

## 枚方校区応援団 始動!



11月14日と15日の市民応援デー

### 地元力でVリーグ優勝を!

最近、枚方公園駅前の商店街にパンサーズのポスターや小旗が増えたことにお気づきでしょうか?

枚方市は、バレーボールVリーグ男子のトップチームである「パナソニックパンサーズ」のホームタウンであり、枚方校区はその中でもまさに「地元」です。

今シーズンからはホーム&アウェイ方式での試合開催となり、パナソニックアリーナでの試合が増えました。その観客の多くが、枚方公園駅を最寄り駅として利用します。



枚方校区コミュニティ協議会は、今シーズン初めにパンサーズ応援団を「にぎわい特別委員会」の中の組織として立ち上げました。パンサーズを地域で盛り立てると共に、地域のにぎわいも生み出していきたいと考えています。その手始めが、商店街のご協力を得て実現した装飾です。枚方公園駅からパナソニックアリーナへと向かうパンサーズファンに喜んでもらい、試合が無い日にも訪れる人でにぎわう街を目指します。

パンサーズは枚方市のPR大使も務めています。シーズンオフに

は、枚方校区のイベントへの参加もお願いしたいと考えていますが、まずはVリーグ優勝を目標に精いっぱい応援していきましょう。大迫力の試合を、ぜひ一緒に楽しみましょう!!

「枚方校区コミュニティ協議会にぎわい特別委員会」



アリーナ前の「トスチャレンジ」コーナー



# 枚方中学校創立 50周年



記念品贈呈式

枚方中学校校長山崎剛史です。日頃は地域に大変お世話になり、本当にありがとうございます。本年度は本校創立50周年記念行事にあたっており、茨木会長をはじめ、地域の皆様には本当にお世話になりました。コロナ感染下のため、当初の予定とは異なる結果になりましたが、藤棚の整備、テントの購入、スプリンクラーの設置、記念誌の発



記念誌



整備された藤棚

行、記念クリアファイルの作成等、現状下では最善の事物を中学校にいただきました。また、修学旅行・枚中祭文化の部・体育の部等二学期の大きな行事も終えることができました。感謝します。



贈呈されたテント

## 枚方上之町 グラウンドゴルフの会



太陽の陽射しを浴びながら行う運動は、身体的



枚方上之町では、高齢者が住み慣れた地域の中で、健康でいきいきとした暮らしができるように、自由に集まり、交流することが出来る場所を創る、高齢者居場所づくり事業に登録しています。その事業の1つとして、毎週木曜の午前にグラウンドゴルフを集会所の庭で行っています。



精神的にもいいことなので、マスクを着用しながらですが、続けています。グラウンドゴルフを通して、顔見知りになった方もいて、毎週、和気あいあいと楽しい時間を過ごしています。



秋の歴史散策

光善寺

蓮如上人ゆかりの寺

11月19日(木)快晴。参加者39人。今回もボランティアアガイドの方々に案内していただきました。



スタートは光善寺駅。まず北中振の住宅地を歩き、冬野菜の実った畑を越える、大きな石碑があります。その先の階段上ると、立派な蓮如上人の御廟に到着。

国道170号線を越えて出口方面に歩くと、光善寺に到着しました。

光善寺は、蓮如上人により建立され、宗派は真宗大

谷派に属します。

蓮如上人は、1475年北陸から舟で出口に移られて来ました。

当時出口は寺内町(じないまち)として栄えており、上人は光善寺を拠点に約3年間各地へ布教活動を行いました。



光善寺の庭園内は広く、紅葉も見ごろでした。それから、蓮如上人の腰かけ石などを見学して光善寺駅に戻りました。



季節はずれの暑さにもなさんはお疲れのようでしたが、約2・7kmの距離を散策されました。

か知らなかつた光善寺の偉大さや枚方と蓮如上人とのかわりに感銘を受けました。

田中管子

堤町自治会 菊薫るまちづくり



伊加賀公園

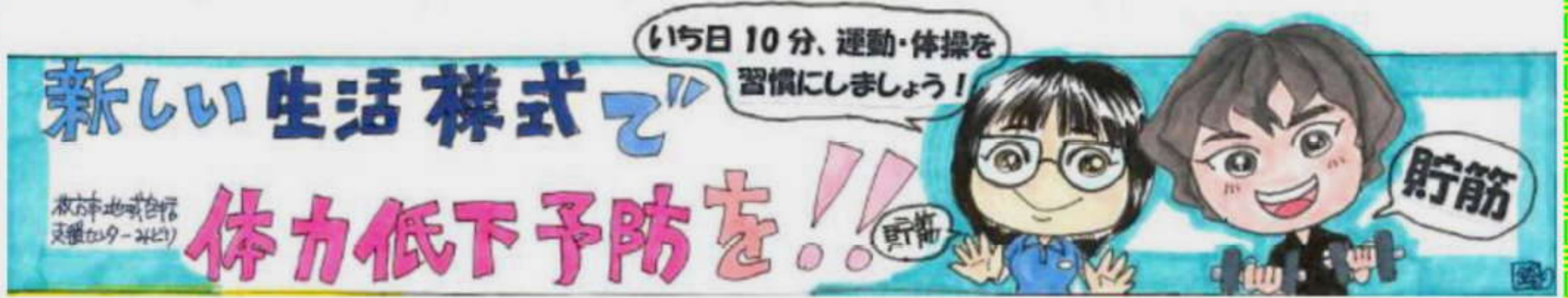
「堤町かいわい」に展示致しました。是非とも私たちの育て上げた作品を觀賞して頂ければ幸いです。

私たち自治会みどり部会は、屋外活動の一環としておこなっている小菊栽培を「見る菊花」から「見せる菊花」を目標に、平成29年から市役所みちみどり推進室のご協力を得て小菊栽培をスタート致しました。又、昨年からは小菊に加え菊薫る京街道にと「福助」栽培に取り組みました。

も展示できるように日々菊の世話に余念がありません。



福助



**フレイルをご存知でしょうか？**

フレイルとは、海外の老年医学の分野で使用されている「フレイルティ」に対する日本語訳です。「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などになります。日本老年医学会は正しく対処すれば戻るという意味があることを強調したかったため、多くの議論の末、「フレイル」と共通した日本語訳にすることを2014年5月に提唱しました。



要介護や要支援になる前に、適切に対応することで進行を遅らせるだけでなく「改善できる」というところがポイントです。改善のためには、何が必要なのでしょう？そのヒントときっかけを見つけてみましょう。

**もしかしてフレイル？**

- 4～5キロ以上の体重減少
- 握力の低下
- 疲れやすい
- 歩行速度の低下
- 身体活動量の低下

**フレイルにならないため**

- お口の健康を保つ
- タンパク質もしっかりと摂る
- 筋トレとウォーキングなどを行う
- ボランティアや社会活動に参加するなどがあげられています。

**大切な体力要素とは？**

- 筋力**  
立つ、座る、歩く、走る、物を持ち上げるなど、日常生活のほとんどの動作に必要な要素です。筋力トレーニングが有効です。
- 柔軟性**  
関節の可動範囲を広めたり、よい姿勢を保つには、身体の「しなやかさ」も大切です。ストレッチなどが有効です。
- 持久力**  
運動を続けることができる能力のことをいいます。「体力」とも言われることがあります。ウォーキングなどが有効です。
- バランス**  
色々な運動要素が協力しあい、日常生活において、体の動作を滑らかにしています。バランストレーニングが有効です。

**注目の骨とは！**

そして衰えるのは筋肉だけではなく、身体全体を支えている骨格がゆがみはじめることになり、不調の原因となることもあります。今回は特に2つの骨に注目してみましょう。

- ①上半身の裏側にある左右対称のあの骨  
【 肩甲骨 】
- ②上半身と下半身をつなぐ要になっているあの骨  
【 骨盤 】

<p><b>尻 ★★★</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イスなどを持ち、姿勢は胸を張るようにまっすぐに</li> <li>・つま先を前に向けたままで外側の脚をゆっくり上げる</li> <li>・ゆっくりと元の姿勢へ戻す</li> </ul>	<p><b>お腹 ★★★</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・膝は少し前に伸ばして両手はおへその上に</li> <li>・イスにもたれた姿勢から、息を吐きながら上体を起こす</li> <li>・ゆっくりと元の姿勢へ戻す</li> </ul>	<p><b>脚力 ★★★</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足を肩幅くらいに開き、つま先はまっすぐ前に向ける</li> <li>・イスに座るようにお尻をゆっくり降ろす(後ろに引く)</li> <li>・膝がつま先よりも前に出ないように気をつける</li> </ul>	<p><b>ふくらはぎ ★★★</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足は腰幅くらいに開く(安定したものを持つ)</li> <li>・かかとをゆっくり上げて、一度動きを止める</li> <li>・ゆっくりと元の姿勢へ戻す</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**【編集後記】**  
 昨年12月12日、枚方校区コミュニティ協議会青少年部長の沖中智子さんが急逝されました。  
 前・広報部長でもあり、民生委員児童委員をはじめ地域のための活動に尽力された方でした。  
 心よりご冥福をお祈りいたします。

**増田明美さん**  
 見守り隊は5年目に入ります。毎朝30分くらいですの出かけていますが、逆に子ども達から元気をもらっています。今はコロナ禍、子ども達がマスクをつけて学校へ坂道を上って行くのかと思うと応援したくなります。

**田伏勢津子さん**  
 見守り隊は、民生委員児童委員になったのをきっかけに始めて13年です。自転車や自動車の往来が激しい時間帯で危険な場所なので気を使います。子ども達があいさつしてくれると心があたたかくなります。大きな声ではつきりと言ってほしいですね。子ども達と接していると元気をもらえるので、まだまだ頑張ります。



**われら見守り隊！**  
 子どもの安全を見守って下さっている方を紹介します