

久宝寺地区



発行者

久宝寺地区福祉委員会  
委員長 伊賀 滋

八尾市北久宝寺2丁目1番1号  
八尾市 久宝寺出張所内  
TEL 922-2233

許麻の里

沢辺に生ふる

かきつばた

若か手毒に

水やかかさん

新春号

いつまでも 心豊かに住み続けたいまち久宝寺を!!  
～思いやりと工夫で みんなで乗り越えよう～

新春号の発行に当たって

久宝寺地区福祉委員会委員長  
久宝寺小学校区まちづくり協議会会長

伊賀 滋

新年を迎え、早二ヶ月が過ぎました。今年も我慢の続く一年になると想定されますが、お互いに支え合い励まし合いながら、がんばりましょう！さて、昨年は、「福祉委員会」と「まちづくり協議会」で計画していた事業や行事を全て実施できず、本当に残念に思います。

時々の感染防止対策の要請に沿い、皆さまの安全・安心を基本に、都度、実施についての吟味と判断をさせていただきますました。皆さまのご理解をお願いいたします。このような事業環境ではありましたが、制約のある中、対策と工夫を加えていくつかの取り組みを実施することもできました。

今号では、その事例の紹介と、日々の生活をおくる上でのヒントを掲載いたしました。皆さんの暮らしや地域でのお付き合いのご参考になれば幸いです。また、コロナ禍にもかかわらず、「登校時の小・中学生の見守り活動」「地域安全パトロール」「地域清掃」や「わくわくD.O.ようび」などは、変わらず活動していただいています。

地域有志の方々はもとより、自治振興委員・PTAをはじめ関係団体の皆さまに厚くお礼を申し上げます。この機に当たり、皆さまにお願いしたいことをエールに変え、発行の挨拶とさせていただきます。

人と出会ったときは、笑顔で挨拶をしましょう！友人同士で電話やメールでお互いに支え合いましょう！困ったり悩んだりする時に備えて、身近な人など相談相手を探しておきましょう！

・感染防止ルールを守り、散歩や軽い運動をしましょう！  
・家の中で楽しめる「何か」を見つけてみましょう！  
・コロナ禍での生活や活動について、皆さまのご意見や思いをお寄せください。

(久宝寺出張所経由で福祉委員会まで)



＜寺内町眺望＞

「フレイル」ってなに？

「コロナ禍だからこそ、心身ともに健康に」

高齢者は、健康な状態から要介護状態になるまでに「フレイル」という中間段階を経ていると考えられています。フレイルとは何か。コロナ禍の今、その原因やセルフチェックと予防のポイントについて紹介させていただきます。フレイルとは、具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになることによって生じる衰え全般を指し、結果、歩行困難や外出ができなくなるなど自立した生活ができなくなってしまうのです。

健康な状態から突然に要介護状態に移行することもありますが、多くはフレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥るとされており、身体的問題のみならず、精神・心理的問題や独居などの社会的問題も含む多面的な考え方です。特に、高齢者は、フレイルの時期に、心身や社会的にダメージを受けたときに回復できる力が弱くなり、環境や外部からのストレスに対しても抵抗力が弱くなります。しかし、事前の予防と対策で避けることができ、適切に支援を受けることで健全な状態に戻る時期ともされています。

(こんな傾向は、フレイルかもしれません)  
・おいしくものが食べられなくなった。  
・疲れやすさや何をしても面倒になった。  
・体重が以前よりも減ってきた。  
(発見するためのチェックポイントは(抜粋))

・あなたの現在の健康状態はいかがですか。  
・毎日の生活に満足していますか。  
・1日3食食べていますか。  
・以前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。  
・歩く速度が遅くなってきたと思いませんか。  
・周りの人から物忘れがあるとされていますか。  
・普段から家族や友人と付き合いがありますか。など

(フレイル予防のポイントは)  
生活習慣病の予防をしながら、運動機能や認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを保ち続けることが大切です。  
・栄養：食事の改善  
食事は活力の源です。バランスの取れた食事を三食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

・身体活動：ウォーキング・ストレッチなど  
筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。軽い運動などで、今より10分多く体を動かしましょう。  
・社会参加：趣味・ボランティア・就労など  
趣味やボランティアなどで活動することは、フレイル予防に有効です。自分に合ったものを見つけてみましょう。

以上、フレイルについて、その要点をまとめましたが、外出自粛など今までは異なる生活様式が求められる中、高齢者はもとより、あらゆる世代の皆さまの日々の過ごし方のヒントにしたいだけではないでしょうか。

(引用：厚生労働省ホームページ他より要約)

長びく自粛生活

「巣ごもり」どうまく付き合いましょう」

コロナ禍の日々、人と直接関わる機会が減っています。感染防止の点で大変重要なことですが、「巣ごもり」や「ひとり暮らし」に慣れない方もおられます。電通が実施している「新型コロナウイルス定点生活者意識調査」によると、「あなたが感じているもの」として、「孤独だ」が高まっています。(2020年9月調査)

もつとも高い感情は、「ストレスを感じる」ですが、「孤独」が増えているのも見逃せません。

しかし、ひとりというものは、否定的な側面だけではなく、もともとひとりであることに長けている方はどのように過ごしているのでしょうか。寂しさを孤独を感じたとき、どのように対処すればいいのでしょうか。

◇オンラインなどでつながる。  
スマホ・パソコンなどオンラインで親しい人と交流したり、オンラインで開催されるイベントに参加する。また、オンラインで関係性を深めるポイントとしては、メールだけで済ませず「声」でもつながる。電話での会話の方が、メールなどと比べて関係性は深まると言われています。

◇オンラインでは、しっかりとアイコンタクトを交わす。  
視線を合わせることで心理的距離が縮まります。アクションは、ちょっとオーバー気味に。  
「うなずく」「笑顔を見せる」などのリアクションを。

◇親しい人や価値観の合う友人とお茶やランチ  
リアルなお茶や会食の場合は、マスク着用などの感染防止のルールを守り、お互いが納得できる状況下で、安心できるお店を探して、「会話を心がける。(但し、「非常事態期間」は、不要不急の外出は控えましょう。)

◇すれ違う人と挨拶をかわす。  
ウォーキングや散歩・街歩きなどの機会に、すれ違う人と「こんにちは」「おかえり」「お気をつけて」などの挨拶を交わす。わずかなコミュニケーションでも、孤独感は薄れます。

◇趣味や楽しみを見つめる。  
趣味や習い事を始めたり、通信講座受講や資格取得、お笑い番組を見て楽しく過ごす時間をもつ。など。  
自粛生活の中で、みんなが「ストレス(不安)」や「孤独」と戦っているの頃と言えそうです。

ストレスの原因が、人間関係という人も多いと思いますが、まったく人のコミュニケーションがないと、逆にストレスや孤独・孤立を感じてしまうこと、人の関わり大切なことに改めて気づかされた昨今でもあります。「巣ごもり」「おひとりさま」を否定的に捉えてしまうときには、肯定的な考えに切り替えて行動がとれるように、感染防止を念頭に、まずは自分が「楽しい」と思える過ごし方をひとつでも多く見つけられてはいかがでしょうか。

(引用：@DINE・東洋経済ONLINEより要約)

### コロナ禍での主な行事と地域活動

♡イザに備えて「防災勉強会」を実施しました！  
八尾市消防団久宝寺分団分団長 吉川 明憲

コロナ禍といえども、各地での地震の発生が報じられています。  
自然災害の頻発や、南海トラフ巨大地震が予測される中、11月23日に、例年の「防災訓練」に変えて防災勉強会を開催しました。



コロナ禍にふさわしい勉強会にすべく、八尾市関係機関のご指導のもと、まちづくり協議会に設ける専門部会で検討を加え企画・運営しました。  
小学校の体育館をお借りし、マスク・フェイスシールド着用や検温・消毒などの対策はもとより、密を避けるため午前と午後の二回に分けて実施しました。勉強会は、「ビデオ鑑賞」と「意見交換」で構成し、ビデオは、集中豪雨の記録「紀伊半島大水害」、直下型地震の記録「熊本地震」を冒頭し、被災者目線のドラマ「南海トラフ地震」を鑑賞し、地域プロック毎に参加者同士で感想と意見交換をしました。  
当日は、久宝寺地区自主防災組織構成員をはじめ、各地域プロックから午前は31名、午後は35名とスタッフを加え77名の参加で、皆さんが真剣に鑑賞される姿がありました。その後、自分ごととしての活発な感想交換があり、「家族で話し合う必要を感じた」、「具体的な対策を含め、地域にもっと広めたい」との意見が出ていました。  
\*防災訓練関連については、地域活動ガイド「このゆびとーまれ」を参照ください。

### ♡ふさがちがび気分を吹き飛ばして恒例の地域一斉清掃を実施しました！

12月13日に、「地域一斉清掃」を実施しました。  
当日は、朝早くから地域の皆さまが力を合わせて、ややもすると憂鬱になりがちな気分を払拭し、清々しく新年を迎える準備をしました。



地域では、町内の道路や歩道、公園で、落ち葉や汚泥、ゴミの掃除が行われました。  
子どもからお年寄りまで、「ご家族やご近所の皆さまが、どこどなく控えめに挨拶を交わしながら力を合わせて清掃されている姿がありました。」  
コロナ禍での活動にか

かわらず、皆さんがマスクを着けて参加され、地域美化にとどまらず、地域の繋がりがりや絆、我がまちを美しくという熱い思いと地域愛が感じられる清掃活動になりました。

### ♡「シトラスリボン運動」展開中です！

久宝寺地区シトラスリボン運動有志  
新しい生活様式での暮らしも一年が経ち、不自由な中でも元気を取り戻しつつある地域を感じる今日この頃です。  
「シトラスリボン運動は、コロナ禍で生まれた差別や偏見を耳にした愛媛県の「ちよびつと19」という有志団体によるプロジェクトで、たとえ新型コロナウイルスに感染しても、だれもが笑顔の暮らしを取りもどせる社会にとの願いから、シトラスリボンプロジェクトが生まれました。  
リボンを身に着けて、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動を広めています。リボンにある三つの輪は、地域と家庭と職場（もしくは学校）です。  
福祉委員会では、このプロジェクトに賛同し、コロナに負けず励まし合う活動のシンボルとして、昨年から、女性会、更生保護女性会、自治振や小学校PTAの有志の皆さんでリボンを制作し、高齢者など多くの方へお配りして活動を広めています。  
皆さんからは、地域との繋がりを感ずるというお声をいただき、第二弾として小学生へ、八尾市人権協会のキャラクター「ひゅーべん」とのコラボデザインによる缶バッジをお配りし、地域みんなで助け合い支え合っていくと考えるています。  
\*ご参加ご希望の皆さんは、久宝寺出張所経由で世話役・甲斐裕子までお申し出ください。



Citrus Ribbon PROJECT  
\*ご参加ご希望の皆さんは、久宝寺出張所経由で世話役・甲斐裕子までお申し出ください。

### ♡趣向を変えて「ひまわりの会」

ボランティア部会会長 角田 益子  
ひまわりの会会長 花田 満

「ひまわりの会」では、おひとり暮らしの高齢者の皆さんを対象に、通年活動として久宝寺コミセンにて、「食事会」と「いきいきサロン」を開催してきました。  
しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、従来の内容での開催を中止せざるを得なくなりました。  
この間、会員や給食ボランティアの皆さまからは、顔を合せて食事や演芸などで楽しむ機会がなくなると、残念な声や寂しいという声が届いていました。  
このようなお気持ちを受け、「ひまわりの会」の想いのとも、趣向を変えて取り組みを進めています。まずは、会員の皆さまに、元気をもらっていただける手紙とご自宅までできる体操を紹介するパンフレットを送付させていただきました。

12月には全会員にお餅をお配りし、7月と12月には、誕生日を花束でお祝いしました。(3月に3回目のお祝いを予定)  
お祝いの際には、気分転換と散歩を兼ねてコミセンまでご足労をいただいています。  
皆さまから「久しぶりに会員やボランティアの皆さまと会えてうれしく、励まされたい」「早く新型コロナウイルスの感染が収束し、従来の会が再開できるのが待ち遠しい」との声をいただいています。  
\*具体的な内容は、地域活動ガイド「このゆびとーまれ」を参照ください。

### ♡万全の感染防止対策で「健康体操」

本町河内音頭健康体操世話役  
一昨年の「好きやねん久宝寺まつり」でも紹介させていただきましたが、本町一、二、三町会では、八尾市高齢介護課の支援のもと、「河内音頭健康体操」を月三回のペースで開催してきました。  
平成28年以来、本年度で4年目の活動になります。昨年2月からの感染症の拡大を受け、「非常事態宣言」の発令や、まだまだ感染防止の新しい生活様式にも慣れない中、やむなく中止してまいりました。  
その間の参加の皆様のご意向や、「感染のリスク」と「レイルのリスク」を勘案し、昨年10月から再開しました。(直近の「非常事態期間」は休止)  
開催に当たっては、次のように、万全の対策を施しています。  
・感染が収束傾向になり、地域で小グループで活動される時のご参考に、その対策を紹介させていただきます。



・(河内音頭健康体操 感染防止10のポイント)  
・体調が良いときに参加する。  
・おしゃべりや体操の時は、マスクをつけて。  
・開始前・終了時の手洗い消毒。  
・おしゃべりや体操のときの間隔は、1m以上あける。  
・常に換気をする。  
・熱中症予防に水分補給と休憩をしっかりと。  
・マスク着用時の負荷は軽めに。  
・体操の掛け声の音量は控えめに。  
・出席・連絡先の確認をする。  
・リスクを最小限に、おもむき共有したら手洗いを。  
\*八尾市地域福祉部高齢介護課地域支援室作成のパンフレットから引用させていただきました。

### 「校区まちづくり協議会」5年間の活動の振り返り

校区まちづくり協議会は、「八尾市市民参加と協働のまちづくり基本条例」に基づき、地域のまちづくりを自主的・主体的に進める取り組みとして、「わがまち推進計画(5ヶ年計画)」をもとに、交付金を活用して事業と活動を実施してきました。本年度は、第二期(2016年〜2020年)の最終年度に当たり、次期計画の策定に向け、この5ヶ年を振り返りました。  
ここにその要点をまとめさせていただきます。

- ◇久宝寺小学校区第二期わがまち推進計画  
心豊かに住み続けたいまち「久宝寺」をめざして！  
(目標1) 住民相互が助け合い支え合うまちづくり  
(目標2) みんなの笑顔があふれるまちづくり  
(目標3) 安全・安心のまちづくり  
(目標4) 「美しいまち久宝寺」をめざすまちづくり  
(目標5) 「歴史のあるまち」をめざすまちづくり
- ◇各目標は要約です。全文は既刊「花みずき」44号裏面を参照ください。
- ◇第二期の事業と活動の成果  
□安全・安心のまちづくり事業  
・大震災の発生を想定し、防災研修会や防災勉強会・防災訓練を実施しました。  
・災害に備えて、各プロックの防災倉庫の整備など、防災用備品の充実を図りました。  
・地域安全パトロールや見守り活動の支援や、カーブミラーや防犯カメラを設置しました。
- 世代間交流事業  
・「長瀬川桜まつり」をはじめ、「好きやねん久宝寺まつり」「ホストステーション」「ポップコーン」を支援、及び開催し、幅広く触れ合いの場と地域の絆づくりを行ってきました。
- 久宝寺小学校区活性化事業  
・「花みずき」を発行して、活動の周知拡大と理解を働きかけました。  
・「地域一斉清掃」などの清掃活動や、「花いっぱい運動」の促進に向けて、用具の充実を図りました。
- ・寺内町の歴史的資源を活用した「婚活イベント」を企画・開催しました。

来年度は、「第三期わがまち推進計画」策定に取り組みします。  
皆さまのご支援ご協力と、ご意見ご要望をお寄せいただきました。ありがとうございます。  
\*ご意見ご要望は、久宝寺出張所経由でまちづくり協議会までお寄せください。  
・各事業や活動の内容は、地域活動ガイド「このゆびとーまれ」を参照ください。