

久宝寺地区



発行者 久宝寺小学校区まちづくり協議会 会長 笠原 彰 久宝寺地区福祉委員会 委員長 佐野 公一 八尾市北久宝寺2丁目1番1号 電話 072-922-2233

許麻の里 沢辺に生ふる かきつばた 若か手毎に 水やかかさん

健康特集

いつまでも 心豊かに住み続けたいまち久宝寺を!! ~日頃からの健康管理と対策でいつまでも元気で明るく~

「かきつばた69号」発行にあたって

いよいよ今年も残りわずかとなりました。コロナ禍の数年前は、「久宝寺地区福祉委員会」や「久宝寺小学校区まちづくり協議会」の取り組みも何かと制約を受けてこころ残りなものとなっていました。すつかり日常生活を取りもどした今年は、恒例の「好きやねん久宝寺まつり」や「市民スポーツ祭」を盛大に開催するなど、計画通りに行事や活動を実施しています。今号では、今年上半年期に実施しましたこれらの行事活動の報告をさせていただきます。

「健康長寿を目指そう」 昨今、地震や豪雨など、さまざまな自然災害が日本各地で発生しています。災害への備えのひとつとして、「自助（自分で自分の身を助けること）」があります。

いざという時に自身の身を自身で守るため、また、自身の力で住み慣れた地域で生活するために、平素より健康づくりに取り組むことが大切です。

皆さまは、八尾市における「介護・介助が必要になった理由」をご存じですか？ 第1位は認知症です。また、脳卒中や糖尿病など、生活習慣関連疾患が、約50%を占めていることが分かっています。（下段のグラフを参照下さい。）

生活習慣病は認知症やフレイルに影響！?

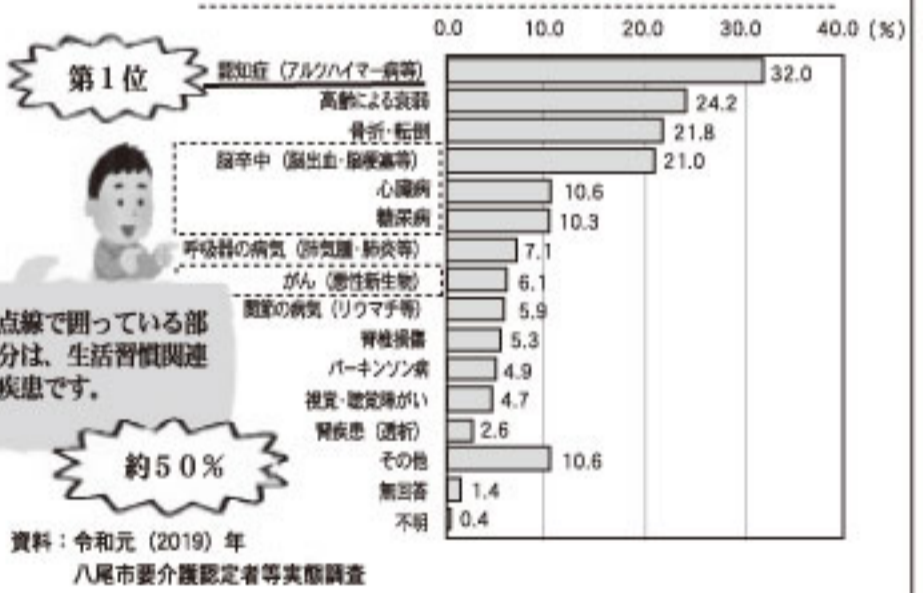
八尾市の国民健康保険加入者の特定健診データと介護保険データより、認知症の危険因子について分析しました。その結果、高血圧や糖尿病、脳卒中にかかったことがある方は、そうではない方と比べて、認知症になりやすいということが分かりました。

また、70歳頃にフレイル（※1）になっている方は、壮年期に半数近くが太っていたという結果が、八尾市・大阪大学・大阪がん循環器病予防センターとの共同研究により分かりました。

以上より、現在の肥満や糖尿病などは、少し未来の自身の健康に大きな影響を与えます。

（※1…筋力や心身機能が低下して自力で生活しにくくなってきた、「要介護」の一步手前の状態）

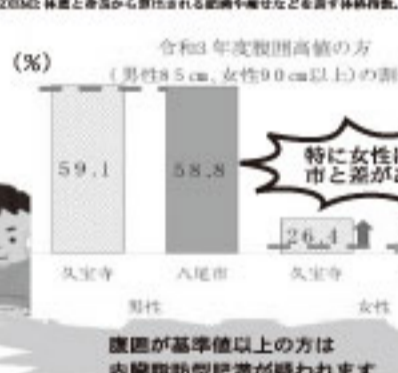
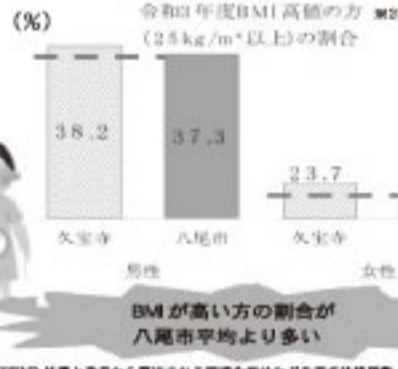
介護・介助が必要になった理由



資料：令和元（2019）年 八尾市要介護認定者等実態調査

久宝寺小学校区の健康の特徴をチェック！

八尾市では、健診・医療・介護データなどを小学校区別に分析した「あなたのまちの健康診断」を作成しています。その健診結果の分析データ（対象：八尾市国民健康保険加入者40〜74歳）より、久宝寺小学校区では、男女共に、BMI・腹囲が基準値以上の方の割合が、八尾市平均より多いと分かりました。



内臓脂肪型肥満は、高血圧・糖尿病・脂質異常などの生活習慣病を発症するリスクを高めます。さらに久宝寺小学校区の男性は、血糖値・血圧が高い方の割合も八尾市平均より多く、注意が必要です。

生活習慣病予防のためのポイント

健康診断で健康状態をチェック 皆さまは、定期的に健康診断を受診していますか？ 令和6年6月16日（日）に久宝寺・美園地区健（検）診が久宝寺愛の郷で開催され、合計124名の方が受診されました。健康診断を受けることで、生活習慣病をはじめ、病気の早期発見につながります。生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行します。年に1回、健康診断を受けましょう。

運動でエネルギー消費

運動は生活習慣病の予防・改善に効果的です。有酸素運動に加え、筋力トレーニングを週2〜3日行うことが推奨されています。

睡眠・休養も大切

慢性的な睡眠不足は、生活習慣病になりやすいことが分かっています。成人は6時間以上の睡眠時間の確保が推奨されています。

食生活を見直す

久宝寺小学校区の女性は、「3食以外の間食や甘い飲み物を毎日摂取する」「就寝前2時間以内に夕食を食べることが週3日以上ある」と回答した方が、八尾市平均より多いという特徴があります。夜遅い時間に食事をすると、食事からとったエネルギーが消費されにくく、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されます。

夕食が遅くなってしまう場合の工夫

- 低脂肪・消化の良いものを選ぶ！
● よく噛んで食べよう！
● 脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。
● 食事を分割して食べる「分食」をとり入れよう！
● 夕食のつなぎとして、17〜19時頃に軽い食事をとることで、帰宅後遅い時間の食べ過ぎを防ぐことができます。

協力：八尾市健康福祉部健康推進課

参考：八尾市平々（健康まちづくり計画）

分析結果、認知症に関わるデータ分析結果、壮年期のフレイル関連因子
あなたのまちの健康診断（久宝寺小学校区版）
厚生労働省（健康づくりのための睡眠ガイド2023）
農林水産省（みんなの食育）

POINT 自宅でできるストレッチと筋力トレーニングをチェック！ 八尾市健康づくり関連動画 検索

冬の感染症にご注意を！！

冬は、インフルエンザやノロウイルス、新型コロナウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。そして、感染を防ぐためには、日常の予防対策が大切です。

このページでは、これら3つの感染症について、それぞれの主な症状や予防対策などについてまとめました。

お互いの注意と協力で、安心してこの冬を過ごしましょう。



◇インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気です。

例年、11月から3月にかけて流行します。

【主な症状】

38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が突然現れます。

併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み・鼻汁・咳などの症状が見られます。

普通の風邪とは違い、お子様ではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

【感染経路】

感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生される水滴（飛沫）による飛沫感染です。また、手指など体についたインフルエンザウイルスを介して鼻や口などに入り感染する接触感染もあります。

【予防のポイント】

♡ワクチン接種をしましょう

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されています。

特に、お子様・基礎疾患のある方や高齢者の方では重症化する可能性が高いため、ワクチンの接種をしまし

よう。

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまで2週間程度必要です。ワクチンを接種した後も手洗いや飛沫感染対策を行うようにしましょう。

♡飛沫感染対策としての咳エチケット

次の3点を守ることを心がけてください。

①普段から「咳エチケット」を心がけ、咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること。

②とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと。

③鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗うこと。

♡外出後の手洗いなど

流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。

インフルエンザウイルスは、アルコールによる消毒でも効果が高いため、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。



◇ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎について

感染性胃腸炎は、ノロウイルス感染によるものが多く、流行のピークは12月中旬ですが、年間を通して患者発生は報告されています。

【主な症状】

下痢・嘔気・嘔吐・腹痛ですが、発熱する場合もあり、症状がひどい場合には、脱水症状を引き起こすことがあります。

通常軽症で、症状が1日から3日続いて回復しますが、乳幼児や高齢者、もともと病気がある人など抵抗力の低い人が発症すると重症になることがあります。

潜伏期間は、平均1日から2日（短くて数時間から数日）です。

【感染経路】

♡人から人への感染

感染者の嘔吐物や便を触った手や、手で触れたものを介して口に入り感染します。また、嘔吐物の飛沫から感染する場合があります。

♡汚染された水・食品からの感染

食品からの感染で多いのは貝類によるもので、汚

染された二枚貝や、生や過熱が不十分なまま食べることで感染します。

【予防のポイント】

♡手洗いをしましょう

日頃から、調理前後、食事前、トイレ後などに石鹸を使って、流水でしっかりと洗ってください。手洗い後のタオルは共有せず、個人タオルかペーパータオルを使用してください。

♡食中毒の予防

・カキなどの二枚貝は、中心部まで十分に加熱してください。

湯通し程度では、ウイルスは死滅しません。特に高齢者や乳幼児では注意してください。

・貝類を調理したまな板や包丁は、すぐに熱湯消毒して下さい。

・野菜・果物などの生鮮食品は、水道水で十分に洗ってください。

・調理する際、食事の前、トイレの後には、よく手を洗ってください。



◇新型コロナウイルス感染症に感染した場合の考え方について

【感染者が外出を控える期間】

現在、新型コロナウイルス感染症患者は法律に基づく外出自粛を求められません。外出を控えるかどうかは、個人の判断となります。

特に、発症後5日間が他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を0日目として5日間は、外出を控えることが推奨されています。

5日目に症状が続いていた場合は、症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控えてください。

【周囲の方へ配慮しましょう】

発症後10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用したり、高齢者などのハイリスク者との接触を控えたりするなど、周囲の方へうつさないように配慮しましょう。

発症後10日を過ぎても咳やくしゃみなどの症状が続いている場合は、不織布マスクの着用など咳エチケットを心がけましょう。

【基本的な感染対策】

♡手洗い・手指消毒

食事の前後や共用物に触った後、外出からの帰宅時などは、こまめに手洗い・手指消毒をしましょう。

♡3密の回避

・密閉の回避
こまめな換気を心がけましょう。

・密集の回避
他の人と十分な距離を取り、混雑しがちな場所は避けましょう。

・密接の回避
密接した会話や発声を避けましょう。

♡マスクの着用

令和5年3月13日より、マスクの着用は個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断に委ねることが基本となっています。



引用：八尾市ホームページ
「健康・福祉・医療」から
協力：八尾市健康福祉部保健予防課
(八尾市保健所)

令和6年度上期の振り返り

地域のみならず「好きやねん久宝寺まつり」を、久宝寺地区福祉委員会主催のもと久宝寺小学校で開催しました。

企画から準備・出演まで、地区の団体や皆さまによる地域を挙げての初秋のおまつりです。体育館では、幼児や小学生のダンスやダブルダッチ、大人の民謡・三味線やコーラス、久宝寺音頭など多彩なプログラムで楽しみました。

また、教職員によるバンド演奏は子ども達に大人気で、トリを飾った久宝寺中学校吹奏楽の演奏も見事でした。

野外では、焼きそばやかき氷、ポテトやスーパールールなど、消防車にも乗れて、子どもも大人も楽しめました。



秋空の下 「市民スポーツ祭」を開催！

コロナ禍を経て、昨年、3年ぶりに開催された「市民スポーツ祭」は、あいにくの天候で競技予定を短縮しての実施になりました。

本年は10月13日(日)、絶好の秋晴れの空のもと、「第47回 久宝寺地区市民スポーツ祭」を久宝寺中学校グラウンドで開催することができました。

グラウンド周辺に久宝寺地区の各テントが立ちならぶ中、地区ごとの元気な入場行進から始まり、幼児から高齢者まで多彩な競技を満喫しました。子ども達による徒競走などはじめ、地区対抗の綱引きや冒険リレーは白熱した熱戦になり、地区一

丸となって参加や応援で、秋の一日を楽しみました。当日、参加や観戦で盛り上げていただいた皆さま、また、前日の準備から当日のお手伝いをお願いしたスタッフの皆さま、一日お疲れさまでした。秋の日、身近なスポーツを通して地域が集い、より一層、地域の絆を深めることができた一日になりました。



第47回市民スポーツ祭の結果 (地区対抗・団体競技順位)(敬省略)

種目	順位	地区名
地区対抗綱引き	1位	高砂
	2位	南一
	3位	シャルム
	4位	ひまわり
地区対抗冒険リレー	1位	高砂B
	2位	高砂A
	3位	リーデンスA
	4位	真砂A
むかで競争	1位	久宝寺小学校PTA
	2位	久宝寺フットボールクラブ
	3位	久宝寺ミラクル

10回目を迎えました！「久宝寺寺内町で婚活」

人と人との出会いの機会が少なくなっている昨今、久宝寺寺内町の歴史的資源と景勝を活かして平成29年にスタートした婚活イベント「久宝寺寺内町で婚活」が10回目を迎えました。

広報活動や内容の企画から準備・運営に至るまで、暗中模索の中、校区まちづくり協議会主催で取り組みを進めてきました。

とりわけ、プログラムでは、久宝寺の持ち味を活かした寺内町の名所を案内する「まち歩き」や「顕証寺ご住職による講話」を特色として織り込み、また、ボードゲームやフリートークの時間にも開催の都度工夫を加えてきました。

そして、単に男女が出会える機会というだけでなく、「久宝寺」という、まちにも出会っていただける場づくりを目指してきました。毎回定員を超える応募があり、多くのカップルが成立するなど地域を代表する独自のイベントに成長しました。

10回目の8月25日(日)は、会場を「まちなみセンター」から「顕証寺」に移して開催しました。今回は、午前と午後の2回の開催として、各回とも男女10名づつの参加をいただきました。



寺内町の紹介を始め、趣向を凝らしたプログラムで、あつという間の3時間になりました。そして、午前の部では4組、午後の部では5組のカップルが成立しました。久宝寺が繁く緑でお幸せになっていただきたいと思っています。10回の経験を活かして、来春には11回目の開催を計画しています。

「堺市総合防災センター」を見学

「堺市総合防災センター」は、防災拠点として2022年4月にオープンした施設です。9月28日(土)、久宝寺地区自治振興委員会・福祉委員会の役員・委員38名が当センターを訪れて防災研修を行いました。

日頃からの地域・ご近所のお付き合いの大切さをポイントとしたオリエンテーションの後、実際に参加者全員が体験訓練を行いました。

「地震体験」ではその揺れの激しさに驚き、「煙・暗闇体験」では、火災の際の避難の難しさを実感しました。続く、「消火体験」や「応急保護体験」ではイザという時に慌てずに対応することの大切さを改めて認識しました。

「ちょこっとボランティア」始めました！

久宝寺小学校校区まちづくり協議会では、久宝寺地区の行事や活動を、より身近でみんなのものとするため、「ちょこっとボランティア」を始めました。

地域の皆さまひとりひとりが、ご都合のつく日や時間を活用してご参加いただけるようする取り組みです。この取り組みを通じて、より地域活動に参加しやすく、住民同士の交流の輪を広げることを目指しています。



「ちょこっとボランティア」始めました！

10月13日(日)に開催の「市民スポーツ祭」をスタートとして、「前日の準備」や「当日の各競技の準備」のお手伝いを、希望の日や時間帯を設けて募集しました。

初めての試みとはいえ、5名の方々の応募があり、スタッフとして活躍いただきました。ありがとうございます。

住民皆さまの「ちょこっとだけ」の力を集めて、交流の輪が広がり、それぞれ新しい体験をされ、地域活動の将来につながればと願っています。

今後も、行事や活動に当たって、「ちょこっとボランティア」の募集を、ポスターや回覧で行いますので、是非お気軽にご参加いただきませうお願いいたします。



子ども達の健やかな成長を願って

♡「住民懇談会」を開催しました

7月12日(金) 久宝寺コミュニティセンターで「住民懇談会」を開催しました。今回は、「子どもの教育と育成を考える」をテーマに、今年4月に着任された久宝寺中学校校長有田...

◇有田校長のお話(要約)

私が小学2・3年生の時の担任は、親身に子どもに寄り添い、知的好奇心を育てるような教育をされていた。

先生が結婚されて他県に移られることになってクラスで送別会を開いた時は、ほぼ全員が涙で見送りました。

そして、多くの児童が、6年の卒業文集で、将来の夢は、「先生になりたい」と書いていました。

私は、このように、子ども達が「将来、先生になりたい」と思える教育指導を目指したいと思っています。

また、教員時代から「ほっこり教育」と「誰ひとり取り残さない教育」を心がけてきました。

今日、子ども達も多様化が進み、様々な困難や課題を抱える児童が増える中、子どもの発達や教育的ニーズを踏まえつつ、ひとりひとりの可能性を最大限に伸ばしていく教育が求められています。

生徒指導上の課題が大きくなる中、子ども達にとって、学校が安心して楽しく通える魅力ある環境となるよう、関係者が一丸となって取り組む必要があります。



そして、学校だけでなく、家庭や専門性の高い関係機関、地域などの協力を得ながら、社会全体で子ども達の成長・発達に包括的に支援していくことが求められます。

◇松原美幸校長のお話(要約)

教員になったきっかけとなるものは複数ありますが、子どもの頃、漠然と、「犯罪や困っている人がいない世界にしたいなあ」と思っていたことが大きいかも知れません。

子どもにとって一番の居場所は、家庭。でも、そこには厳しい背景がある場合もある。そのとき、子どもにとって第二の居場所となるのが「学校・学校教育」。

私は、立場の弱くなりがちな子や助けを多く必要とする子どもが寄っていく先生が、いい先生だと思っています。

子ども達が自己表現できているかが大切で、集団が個人を引き上げると考えています。学校での生活が、全員ではなくても、その子の今や将来を支えるものになるはずと思つて仕事をしています。

皆さんにとって、自分自身を形作った人や物ってなんですか。感謝するとしたら、家族、友人、恩師、もちろん、私にとって欠かすことのできないものの一つに「映画」があります。

今、教育に関しておすすめする映画は、是枝監督の「怪物」です。

映画では、学校側・家庭側・そして子ども側(子どもの視点、世界)の捉え方の違いが描かれていて、そのために誤解したまますれ違っていくさま。

ちなみに、「怪物はいない」というのが、私の感想です。そして、誰もが相手を勝手に怪物化してしまふ・そんなことを考えました。

私たち教職員は風です。地域の皆さまは土です。その地に根付いて、子ども達を支えてくれます。

今も地域の皆さまには大変お世話になっていますが、これからも、150周年記念の桜と共に、子ども達のことを見守り続けていただければ有難いです。



◇参加された皆さまの感想(抜粋)

今回は、41名の皆さまのご参加があり、両校長のお話の後、感想を寄せていただきました。

ここに抜粋して紹介します。

・有田校長、松原校長の教育への真剣さが何えてよかったです。

・両校長の教育への熱意、子ども達への愛情が伝わり、子ども達に将来を託す地域住民にとって安心感が得られた。

・誰も取り残さない教育、とっても感激しました。

・人とのつながりの大切さもとても良かったです。

・人との出会いが人生を大きく左右すると思えました。

・いい人との出会いを沢山してほしいです。

・地域で子どもを見守る私たちも、ひとりひとりに目を向け、変化をも見ていきたいと思えます。

・自分の子どもがこんな校長先生のいる学校に通えていることをありがたかったです。

♡地域で連携 地域をみんなで清掃!

6月15日(土)、久宝寺中学校・久宝寺小学校の子ども達と大人が一緒になって地域の清掃活動を行いました。

久宝寺の15か所の清掃場所では、朝10時から、路上のゴミや落ち葉の清掃・除草など、お互い言葉交わしながら掃除をしている姿がありました。

この活動は、子ども達が自分の生活しているところを、地域の保護者や大人達と一緒に清掃することで、お互いの絆を深めると共に地域への愛着心を育むことをねらいに、両校・各PTAと自治振興委員会が毎年実施しているものです。

環境美化の大切さを体験するにとどまらず、子ども達には、共に作業をすることで、地域のひとりであることを改めて実感する機会になったのではないだろうか。

一方、大人達は、子ども達から元気をもらったひと時になりました。



♡勝利に向けて一丸「ドッジボール大会」を開催!

久宝寺小学校区まちづくり協議会と久宝寺地区育成会(こども会)の主催で、6月16日(日)午前中、久宝寺小学校のグラウンドで、「ドッジボール大会」を開催しました。

この大会は、毎年この時期に開催しているものですが、今年も暑い中、参加した地域の児童や幼児たちは、歓声をあげながら熱戦を繰り広げていました。

学年やクラスの枠を超えてチームを組んでのゲームでは、日頃の学校生活では得られない交流やコミュニケーションの機会になりました。

また、チームの勝利のためにみんなで協力する体験は、思いやりやリーダーシップの育成、チームプレーの大切さを学べたのではないのでしょうか。

地域の子も集まり、友達と共に一生懸命に取り組むことから生み出される「笑顔」の大切さも改めて感じさせられました。



◇「校庭キャンプ」で仲間との絆づくり!

夏休み期間中の8月17日(土)から18日(日)にかけて、久宝寺小学校区まちづくり協議会と久宝寺地区育成会(こども会)の共催のもと、久宝寺小学校で「校庭キャンプ」を実施しました。

子ども達、保護者や地域の約260名の皆さんの参加のもと、カレー作りや飯盒炊き、防災の勉強会として担架づくりや水消火器訓練、小学校構内に設置の屋内消火栓の確認を行い、夜にはキャンプファイヤーや花火を楽しみました。

一泊した5・6年生は、引き続き肝試しも兼ねた謎解きゲームで知力と勇気を競い合い、楽しい夜を過ごしました。

楽しみながら一緒に過ごすことにより、チームワークを養いながら仲間との絆を深め、また、自らの安全を守る意識を高めるなど、子ども達にとって大切な場になると共に、貴重な夏の思い出となったことでしょう。



◇ちょっとのふれあいでみんな明るく!

日常の地域での「見守り活動」に加えて、7月1日(月)に「社会を明るくする運動」の一環として、また、10月17日(木)には、「登校時の声掛け運動」を行いました。

地区福祉委員会構成団体の有志の皆さんが、久宝寺小学校の正門付近や通学路で、登校する子ども達と「おはようございます!」の元気な声を掛け合いました。

ほんの少しの挨拶交流の時間でしたが、子ども達の健やかな気持ちを育て、自分の身の安全や防犯意識の向上につながったのではないのでしょうか。

そして、何よりも、子ども達には、地域みんなから見守られていることを感じてもらえるひと時になったと思います。



◇久宝寺地区福祉委員会・久宝寺小学校区まちづくり協議会では、

ホームページやFacebookを活用して、行事や活動をお知らせしています。下のQRコードでアクセスしてご覧ください。

