

# 古市ふるさとネット 第112号

古市地区の人口 6月末

男	女	計	世帯	
1,024	1,154	2,178	827	小学生 91名
+3	-3	0	-3	幼稚園 31名

篠山市波賀野 683-2 (古市コミュニティ消防センター)

TEL&FAX 079-595-1085

【編集・発行】古市地区まちづくり協議会

ホームページ <http://furuichimachikyoo.com/>

## 樹木伐採・剪定奉仕作業

7月26日(水)、コミュニティー部員9名と篠山学園関係者3名により、国道372号線から篠山学園校門までの樹木の伐採と剪定作業を実施しました。



## 生活習慣病講座が開催されました



熱心に講義を聴く



受講者の皆さん

8月2日、篠山学園において、参加者40名のもと、西井院長の西井真医師をお迎えして「糖尿病について」講義をしていただきました。

今日、5人に1人は血糖値に問題を抱えているといわれる今日、参加者の関心の深さに驚かされました。

血圧と血糖値についてのお話の後、

◇蛋白質質食(PFD) 3原則について指導がありました。

①蛋白質質 [一日の摂取量]

肉(200g)・卵(3個)・チーズ(120g以上)

②間食 糖質の少ないチーズ、ナッツ(カシユナッツは不可) ハムなどはOKだが、菓子類、ドライフルーツ不可

③糖質 米・パン・麺類(うどん、そば、そうめん、パスタ)は控える。出来れば食べないほうが良いが、食べるなら米中心にする。

質疑応答も活発で参加者全員が健康について考える良い機会を得たとの喜びの声もあり、有意義なひと時を過ごしました。

その後、上田和夫さんにより「健康長寿100歳をめざして」と題して、自身が実践されている①身体の健康 ②心の健康 ③死を見つめて生きている。などについてお話をされました。

### 次回健康講座

☆日時…9月6日(水)  
 ☆場所…篠山学園  
 ☆講師…西井一雄医師  
 ☆内容…「高脂血症について」

多数の参加をお待ちしています。

## ランタン創りに挑戦!

### “割れる風船に悪戦苦闘”



古市商工振興会主催古市地区まちづくり協議会協賛により、古市小学校体育館前で実施しました。

あちらこちらでパンパンと風船が割れる音を聴きながら73個ものランタンが出来上がりました。8月24日の古市、波賀野新田地区の地蔵盆当日午後6時ごろよりセットアップし、点灯して芝生の校庭で展示します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

2017年7月29日(土)

## 4世代交流 波賀野ふれあい夏祭り

～ 2017年夏祭り・みんなで幸せ笑顔を咲かせよう ～



朝早くから子供も大人も力を合わせ、汗を一杯流しながらもあふれる笑顔で取り組んだ夏祭り。子供の遊び広場、各団体の夜店、オープニングは艶やかな丹南音頭保存会の兵庫音頭をかわきりに3B体操、子供たちの元気一杯で楽しい長生きサンバなどと続きました。サクスグランパの演奏は夏空に勇壮に響き、参加者を魅了しました。

盆踊り大会は丹南音頭保存会の皆様の先導のおかげで大人も子供も多数参加し、酒井市長も最後まで踊りの輪に入っていたいただき、皆、にこやかな笑顔で楽しい最高の夏祭りでした。

花火大会では夏の夜空を彩り子供たちは大喜び!! 今年の夏祭りのテーマに願いをこめて開催し、沢山の皆様の幸せ笑顔とともに「心豊かに今を生きること」を共有できましたことは大変幸せです。今回のよき思い出はきっと、私たちすべてにとって心の財産となり、生きる力となりうることでしょう



文芸紹介

若葉句会 8月投稿句から

ひとときの憩ひともなる水中花
夏座敷湯上りの子のかけまわる
ほどけゆく色あざやかや水中花
水しぶき自由奔放裸の子
得意気にケンパをみせて蹴足の子
幼日の思ひ出紡ぐ水中花
湯上りの裸出しむ子等の声
行水に可愛いらすの笑顔を一つ
水中花つぶやきて咲く泡一つ

酒井八重子 森本美静子 松木良子 田中井子 西井と子 藤本節子 小松敦子 松木みち子 酒井実

いきがいデイサービス

介護保険制度について学習しました!

平成29年4月より介護保険制度が変更になり、従来にくらべ、介護認定基準が厳しくなって施設の利用認定が難しくなりました。コミセンの「いきいき塾」等を利用して健康維持に努めてください

◆9月はロコモティブシンドロームについて学習します。



第117回

ふるいち塾

日本遺産「丹波立杭焼」について



☆日時 9月9日(土)13:30~
☆場所 古市コミセン
☆内容 「丹波立杭焼」のお話と前回陶芸教室で作成された作品の講評をしていただきます。
☆講師 夢工房 大上 磯松氏 (丹波立杭陶磁器協同組合会員)

篠山学園入学生歓迎会・地域交流会開催のおしらせ!

- ◎日時 9月30日(土)15:00~18:00 雨天決行
◎場所 篠山学園(体育館・駐車場周辺)
◎主催 篠山学園(社会福祉法人ウェルライフ)
◎協賛 古市地区まちづくり協議会(コミュニティ一部) 南矢代自治会・栗栖野自治会
◎内容 篠山学園長挨拶、太鼓演奏(鼓篠組) テカンショ踊り(丹南音頭保存会) 屋台(バーベキュー、焼きそば、たこ焼き、そうめん流し)、卓球、カラオケ、バドミントン(体育館)



利用者募集中です・予約なしOK!

(毎週水曜日午前10時~午後4時)

- ◎利用可能備品 卓球・バドミントン・囲碁ボール 囲碁・将棋・麻雀・読書・雑談
◎利用料金: 1人100円(お飲み物付)
◎団体利用料金: 人数・利用時間により 都度徴収とします。
◎小学生: 無料(保護者同伴のこと)

※水曜日以外の利用については要予約
※「夢カフェ」での飲食については現在保健所に許可申請中です。

<連絡先: TEL/FAX 595-1208> (不在時・FAX 又は留守番電話対応)

9月の各部の活動予定

健康福祉部

- ◆いきいき塾 9月1日(金)13:30 9月8日(金)13:30 9月15日(金)13:30 9月22日(金)13:30
◆いきがいデイサービス 9月28日(木)13:30 (運動機能・ロコモティブシンドロームについて)
◆グランドゴルフ練習会 9月1日(金)14:00 9月21日(木)14:00

コミュニティ部

- ◆ふるいち夢カフェ 毎週(水)10:00~16:00
◆生活習慣病講座 9月6日(水)14:00
◆部会 9月6日(水)10:00
◆篠山学園入学生歓迎交流会 9月30日(土)15:00

事務局

- ◆運営委員会 9月4日(月)19:00

生活安全部

- ◆花事業(種蒔き他) 9月5日(火)13:30
◆古市幼小校庭芝刈 9月10日(日)8:30
◆JR官舎跡築地植栽地草刈 9月10日(日)8:30

生涯学習部

- ◆パソコン教室 9月5日(火)13:30 (指導 上山先生) 9月12日(火)13:30 9月19日(火)13:30
◆ふるいち塾 9月9日(土)13:30 丹波立杭焼について

総務部

- ◆部会 9月11日(月)19:30
◆会報発行(113号) 9月19日(火)
◆通学合宿 10月26日(木)~28日(土)

「もらい風呂」を提供していただく方を

募集しています!

※実施日は10月27日【金】で後日、自治会長さんよりご依頼していただきますのでご協力をお願いします。