坂元台校区
社会福祉協議会
発行責任者　後田和子
（電話）247-6293
印刷：ムラタ印刷
（電話）247-6498

ご存知ですか？ 長寿あんしん相談センターを

鹿児島市長寿あんしん相談センターは、人と人とのつながり、また地域とのつながりを大切にしながら、地域に住む高齢者の皆様が、住み慣れた地域で自分らしい生活を、最後まで続けることができるよう、高齢の方やそのご家族の相談を受けたり、心身の状態に合わせた支援を提供する、介護・福祉の総合相談窓口です。

鹿児島市長寿あんしん相談センターは、鹿児島市内に二十事業所が設置されております。

伊敷台事業所は、坂元町（実方・川添地区を除く）、西坂元町、玉里団地一～三丁目、若葉町、下伊敷一～三丁目、下伊敷町、小野町の一部、東坂元二丁目の一部、小野一～四丁目、伊敷台一～七丁目、下田町（七窪地区）を担当しており、伊敷ニュータウンにある事業所には十二名の職員が在籍しております。

「介護保険の認定を受けるにはどうしたら良いの？」

「自宅に給食を配ってくれるサービスがあると聞いたけど、どこに聞いたら良いの？」

そのようなお困り事、ございませんか？

坂元台地区の皆さまが安心して生活ができるよう、身近な相談場所としてご利用ください。

加治木　陽亮

＊鹿児島市長寿あんしん相談センター（地域包括支援センター）伊敷台
鹿児島市伊敷台二丁目一七番一五号
電話番号：二一八一八七六〇
開所時間：月～金の午前八時三〇分～午後七時まで
事業所長：加治木陽亮

児童クラブへの助成

坂元台小学校児童クラブへの助成として、今年度は鉛筆 12 ダースを贈呈しました。男女 3 名ずつが代表となり、大きな声で「ありがとうございます」と言って受け取ってくれました。

「社会福祉協議会って何？民生委員って何をするの？」と質問もあり「坂元台地区の赤ちゃんからお年寄りまで、全ての人々が健康で心豊かに暮らしていけるようにお手伝いをしている団体ですよ。何か悩みごとや困っていることがあれば民生委員に相談してください」と説明すると、子ども達は「ふーん」と納得した様子でした。

子ども達の明るく元気な笑顔がいつまでも見られることを祈っています。

社協　松元

校区の元気高齢者 本房フミさん（九十四歳）

西坂元町にお住いの本房フミさんは昭和二年生まれで、今年九十四歳になられます。公民館で開催される〝お達者クラブ〟にも自宅から歩いて参加されるなど、まだまだ足腰も丈夫な方です。

宮崎市の江陽女子高を卒業後、自動車整備会社の事務員として五年間勤務され、昭和二十四年に鹿児島市の会社で経理事務をされていたご主人と結婚されたそうです。

ご夫婦とも旅行が好きで北海道には三回行かれたほか、全国ほとんどの都道府県を旅行されたとのこと。七十五歳のころ、東京タワーの屋上から一階まで階段をご主人と歩いて降りられたことや、九十歳を過ぎてからひ孫の誕生祝のため一人で羽田空港まで行かれたこともあるそうです。

外国も十ケ国以上を旅行され、その中で寺院や建物のきれいなタイや、暗殺されたケネディ元アメリカ大統領の墓参りをされたことが特に印象に残っているそうです。

かねてから食事や健康にも十分注意されており、平成二十一年には「八十歳を超え二十本以上の自分の歯でしっかり食べている」とのことで市歯科医師会から表彰されています。今でも自分の歯が二十二本残っているとのことです。

平成二十四年にご主人を亡くされてから一人で生活されていますが、甲突町に住んでいる息子さんが週二回来てくれるので心強いとのことです。

これからも身体が動く限りお達者クラブに参加したり、趣味の手芸（作ったストラップをお達者クラブの皆さんに配ったところ大変喜ばれたとのこと）や折り紙、また、最近はまっている読書などを楽しみながら生活したいと思っておられるようです。

堂福

坂元町お達者クラブの紹介

坂元町お達者クラブは、会員十八名、推進員五名で毎月二回（基本第一・三月曜日）活動しています。内容は市保健センターの協力を得て〝健康講話・生活情報・手作り・軽い運動〟等年間計画に沿って実施しています。

会場は今年一月から町内の「同朋寺」をお借りする事が出来、新たなスタートをしました。ご住職をはじめ、関係者の温かいご理解を得て心より感謝しています。

新型コロナウィルスの感染予防が叫ばれている中の開催には、マスク着用や「三密」を避けるなど、全員で十分注意しています。そして、年間二十四回の活動が「お達者クラブに入って良かった」と思っていただける楽しい内容の活動になるようこれからも心がけていきたいと思っています。

坂元町お達者クラブの会員は、全員優しく元気で明るい笑顔あふれる皆さんです。

原田

コロナ対策は家庭の感染防止力向上から

後田逸馬

去る１月９日の地元新聞１面の見出しは“コロナ対策案　入院拒否に刑事罰”でした。１都２県の感染者急増対策に、飲食店の営業は夜８時まで、感染者は入院治療、軽症の患者は宿泊か自宅治療を義務付けという政府案である。つい先日までは、GOTOトラベルとかGOTOイートと国民に“コロナも悪くねえナ”と思わせた政策への反省からでしょう。

ただ、首都圏のように医療施設の能力が限界に近い所はともかく、それ以外の所で家庭内治療を勧めるのは感染を煽ることになりかねない。昨年11～12月17日までの感染経路の第1位は“家庭内”の42％です。酒食の場の統制もですが、若い層が持帰るウイルスを家族に染さない方策の習得がなければ、今の感染の勢いはさらに増すでしょう。年末19日の校区健康大学の講義に、映像とグループ討議を加えた感染防止の技量を高める講座が必要なのです。

学校も体育館の利用は警戒されるでしょうが、疑問のある参加希望者の辞退や３密の徹底を条件に許可を願いましょう。コロナに弱いのは高齢者と持病のある人といいます。政府の対応の生ぬるさはともかく、いま必要なことは自分の健康を守る自分自身の決意と力です。次回の健康大学は技量を高める内容を加えるべきです。

（NHKニュースサイト 日本全国・世界の速報、最新情報｜NHK NEWS WEB）より

おせんし会 バス旅行

昨年十二月十日、坂元町老人クラブ〝おせんし会〟でバス旅行に行きました。目的地は長島町で参加者は三十五名でした。

コロナ禍中での多人数旅行のため、鹿児島市の福祉バス二台で、三密を避けるなど万全のコロナ対策を講じた移動でした。

当日は穏やかな晴天にも恵まれ、久々の遠出に皆さんの心も弾みます。昼食では新鮮な海の幸をいただき、また、針尾公園から望む天草の島々の壮大な眺めには一同大歓声を上げました。

帰りの道の駅では、長島町の豊富な特産物を一杯買い込んだりして、充実した秋の一日になりました。

新納

新たな一年が明るい希望に輝くことを祈念して

坂元台小学校　校長　松山　隆志

早いもので令和二年度が終わりを迎えようとしています。コロナで明け、コロナで終わる、そんな一年でした。

学校では、「新しい生活様式」に基づく教育活動、約二週間の臨時休業、夏休みの短縮、行事等の中止や延期、時間短縮等を余儀なくされました。まさに前代未聞の、初めて経験することの連続。今年度は、将来に渡って記憶に残る年度となることと思います。

また、本社会福祉協議会主催の「ふれりんピック」もやむなく中止されるなど、子ども達と地域の皆様方との貴重な世代間交流の機会も多くが失われてしまいました。

しかしながら、この一年、私達は「このような対策を講じればリスクが低減される」等の新たな知見を随時得ながら、感染防止策を学んできました。次年度は、学んだことの積み重ねの上に、ワクチン接種の普及も相まって、制約のある中でも更に活動の幅を広げることができる、明るい兆しの見える一年となるのではないかと期待するとともに、そうであってほしいと願っています。

皆様方には、新たな一年もまた、これまでと同様、当校の子ども達を温かく見守っていただきますようお願いいたします。皆様の一層のご健康と御多幸、そして、坂元台校区の益々のご発展を祈念しております。

ふれあい昼食会

坂元台小学校　六年　畠野　圭司

十二月十三日に集会所で東第一町内会の「ふれあい昼食会」がありました。

ふれあい昼食会とは、町内会の方やお年寄りの方と僕たち子ども六人を含めて、折り紙をしたりして昼食を食べる会です。けれど、コロナ感染者が増えてきたと言う事で、昼食会はお弁当の持ち帰りとなり、折り紙でコマを作るだけになりました。

最初に町内会長さんなどのお話があり、その後折り紙が配られました。折り紙で作られたコマの見本も入っていました。三枚の折り紙で作られていて指で回すとクルクル回りました。これを今から作ると思うと僕はワクワクしてきました。作り方を書いた紙を見ながら町内会の方に教えてもらいました。途中でわからなくなると「ここはこうだよ」と町内会の方にやさしく教えてもらいました。

作り方はとても難しくて友達の潤くんも苦戦していました。解らないところは町内会の人に手伝ってもらいながら、やっと作る事が出来ました。僕たちはうれしくて、机の上で折り紙コマを回してだれのコマが一番回るか競争をしました。折り紙でこんなに難しいものを作ったのは初めてでした。

今年はコロナのえい響で、あいご会の行事もほとんど中止となり町内会の皆さんと触れ合う機会は減っていました。マスクをしたり、窓を開けたり、除菌しながらでもこのような会でお年寄りの方や町内会の方と楽しい時間を過ごす事が出来てとてもうれしいでした。

通学路などでいつも僕たちを温かく見守ってくださっている町内会の皆さんに日頃の感謝を伝えることなどできませんでしたが、また町内の行事に参加して楽しい時間を過ごしたいと思います。

大きな“門松”で「コロナに負けるな」

昨年12月20日、まだうす暗い坂元台小学校の正門を教頭先生が開け始めました。その後父兄や小学生の子ども達も集まり始め、「さて、今日は何が始まるのかな？」とラジオ体操の終了した皆で話していました。

教頭先生に聞くと、「おやじの会で、恒例の門松作りです」とのこと、「早朝からご苦労様、明日が楽しみです」と学校を後にし、次の日に行ってみたら昨年同様とても立派な“門松”がそびえていました。

大きな3本の孟宗竹を囲んで、松・竹・梅・千両・南天・ゆずり葉など正月にふさわしい縁起の良い植物やしめ縄・絵馬が飾られ、登下校する子どもたちに「コロナに負けるな」、そして「しっかり勉強しなさい」、また、校門前を通る方々にも「良い正月を迎えてください」と呼び掛けているように感じました。

日本の大事な正月文化の国旗と門松、祝日の一般家庭での国旗掲揚は寂しいことに年々減少していますが、せめて元旦だけでも国旗を揚げて日本の元旦を祝いたいものです。

おやじの会の皆さんを始め、先生方ご苦労様でした。そしてありがとうございました。私たち社協の委員も子どもたちの成長と、坂元台小学校の発展を陰ながら見守っていきたいと思います。

社協　高山

令和３年度 坂元台校区 子育てサロン＆母子育児相談

日　時……各月第２火曜日
　　午後２時～３時半（受付：１時半から）
場　所……坂元台校区公民館　１階または２階
　　（坂元台小学校　体育館前）

☆親子一緒の記念写真と手形足形の色紙をプレゼントします。
☆母子育児相談では、身体測定や育児に関する質問など、ゆっくり相談ができます。
☆駐車場があります。雨の日も安心です。

月　日	活動内容	担　当
5月11日	母子育児相談	東部保健センター・民生委員
7月13日	講話	東部保健センター・民生委員
9月14日	ミニミニ運動会	辻ヶ丘幼稚園
11月9日	母子育児相談	東部保健センター・民生委員
12月14日	クリスマス会	辻ヶ丘幼稚園・民生委員
1月11日	親子ふれあい遊び	辻ヶ丘幼稚園
３月８日	お楽しみ会（絵本の読み聞かせ）	民生委員

お問い合わせは　坂元台校区社会福祉協議会　徳永 ☎ 248－2467　松元 ☎ 247－6452

六年生に向けて

坂元台小学校　五年　永田　莉子

私は六年生に向けていろいろ考えてみました。一つ目は金管バンドです。私は金管バンドに入っていてユーフォニアムという楽器をしています。今は六年生が二人いて、六年生に色々まかせたり、たのんだりしています。でも六年生は中学校に行ってしまいます。そして私は六年生になりユーフォニアムでは一人で後輩達に教えなくてはなりません。そこで私が全然出来ていなければ後輩達にめいわくをかけたり、お手本になれなかったりしてしまいます。そうならないために、今の六年生をよく見て、来年はどうすればよいかちゃんと知っておきたいと思います。

二つ目は委員会やボランティアです。私は五年生になって朝準備がおそく、登校もおそくなっています。さらに委員会やボランティアにおくれる事があります。もうそんな事がないように、早寝早起きを心がけ、学校をもっと良くするために委員会やボランティアをがんばりたいと思います。

三つ目はそん敬できる六年生になる事です。来年は六年生。つまり学校で一番上の高学年になります。高学年は低学年のお手本にならないといけません。来年も今年も私たちがふざけていたり、悪い事をしてしまうと低学年もまねをしてしまって悪い学校になってしまいます。でも高学年が正しいお手本になると「やっぱり高学年ってすごいね。私たちもあんなになりたいな」と思ってくれるかもしれません。そして、「あの学校の子ども達はよい子ども達だ」と地域の人に思ってもらえる学校になるかもしれません。そうなるために、低学年に正しいお手本を見せて尊敬される六年生になりたいです。さらに今の六年生が安心して中学校にあがれるようにがんばりたいと思います。

第一〇〇回コンペで和気あいあい

玉桜ゴルフ同好会

私たち同好会は、玉里団地東第一町内会のゴルフ好きが集まり、平成三年に結成されました。新しく移り住んだ地で、人づてに情報を得、同じ趣味を持つ仲間の交流・親睦を図る場づくりでもありました。年に三、四回のゴルフコンペを開催しながら、昨年九月に第一〇〇回の記念となるコンペを開催しました。皆が経済的負担なく、家族からも「認知」されるため、先輩が安いゴルフ場を探して、県内外のゴルフ場に出かけていきました。また、仲間が上手・初心を問わず、成績が偏らないよういろいろな工夫を凝らしています。

コンペの夜は食事を囲んでの反省会です。皆さんは「たら・れば」をご存じですか？「バンカーに入らなかったら」、「池ポチャがなかったら」、「一打目が飛んでいれば」と自分のプレーを振り返り、また、お互いの助言・苦言に和気あいあいゴルフ談義が弾みます。

同好会発足以来三十年を迎え高齢化が進み（平均年齢七十五歳）、現在十五名程度になりましたが、「飛距離（球が飛ぶ距離）」は気にせず、「真っすぐ飛ぶこと」と「参加できる」ことをモットーに励んでいます。ここしばらくはコロナ感染防止でいろいろな制約がありますが、次の一〇〇回目（？）を目指して健康管理に気を付けたいと思います。

（幹事役　片野田勝海）

おせちの筑前煮で中華おこわ作り

おせちで残った筑前煮を使って中華おこわを作ります。餅米の代わりに普通米とお餅を使うのがポイントです。

材料

筑前煮200～300g（鶏肉、筍、人参、蒟蒻、里芋、蓮根、椎茸等）、お米２合、切り餅３枚、めんつゆ大さじ3杯、ごま油大さじ2杯、水380cc

①お米は洗って水切りし、380ccの水に浸けておきます。
②筑前煮は７ミリくらいの角切りにします。
③土鍋に１と２とめんつゆを混ぜ合わせ、その上に切り餅を２センチ幅に切って載せます。
④鍋を火にかけ初め強火で沸騰させ、吹きこぼれたら火を弱くして10分で火を止めて、ごま油を入れ、餅を全体に混ぜ合わせ、10分間蒸らしたら中華おこわの出来上がりです。

西薗

子育てサロンでのクリスマス会

十二月八日の子育てサロンは、子ども達が毎年楽しみにしている「クリスマス会」でした。

辻ヶ丘幼稚園の先生方による、手作り工作やダンス、歌、絵本の読み聞かせがありました。

絵本の読み聞かせが終わると、子ども達が待ちに待った“チビサンタくんからの手作りリースが渡され、サンタクロースからもたくさんのプレゼントが渡されました。子ども達は満面の笑みで大喜びでした。

令和二年度は、コロナ感染予防のために、坂元台子育てサロンを勝手ながら中止させていただいた月もありましたが、今後も保健所等の指導のもとに、計画通りに実施できるように頑張って行きたいと思います。

社協　徳永

健康に有効なワンポイント運動 “スクワットと四股”

肩幅よりやや広く足を広げ、両手を頭に乗せてヒザをゆっくり曲げてからゆっくりと伸ばすスクワット運動は、太ももの前後、大臀筋（だいでんきん）、また、第二の心臓と言われるふくらはぎなど広い範囲で下半身を鍛える運動です。基礎代謝が上がり、血流や体の姿勢も良くなります。健康な人は一日に二十回×三セットが望ましいですが、私達は時間の都合上毎朝十回行って息を上げています。

相撲の基本動作の四股はバランスや股関節、太もも、股、足裏の刺激など体全体を手軽に鍛えられる運動です。私達は毎朝大きな声を出しながら大きく足を上げる四股を十回踏んでいます。皆さんも一緒に朝の健康体操に参加しませんか？

（ラジオ体操同好会）

やさしさに包まれて♪

坂元台校区女性学級では1月25日（日）に「音楽で脳トレ！」の講座を行いました。

浜田桃子先生のキーボードに合わせて、唱歌を歌い、顔面を使った呼吸法で脳の活性化を図りました。鼻を大きく開いて目もパッチリ、時にはすっぱい梅干を食べる時のようにウ～ンと口をすぼめたり。すると、体は暖かくなるし声も出やすくなりました。お互いマスクを通しての仕ぐさでしたが、皆熱心に取り組んでいました。

新型コロナウィルスの事は頭から離れませんが、親しみやすい桃子先生のリードで“早春譜・ミカンの咲く丘・若者たち”と次々歌いながら、日本語の美しさに気づき、それぞれの人生で聴いたり、歌ったりした唱歌に「子育て時代を思い出す」、「母の好きだった歌よ」と、学級生の声があがっていました。とても素直なハーモニーで、優しさを醸し出した講座になりました。

浜田桃子先生、30名の学級生の皆さんありがとうございました。

（田口紀代美）