◇◇◇ 子育てサロン・・・ほほえみ・・・ ◇◇◇

「笑顔あふれる　楽しい時間」

8月に開かれた子育てサロン、前半は南部保健センターの保健師さんより「パパとママの心の健康」について講話があり、参加したお母さん方、0歳から3歳までの子ども達と一緒にお話を聞きました。

「子育てをする上で親の身体の健康も心の健康も大切で、ストレスが有るのは自然なことです。一人で悩みを抱え込まないでお互いに声かけをし、周りに相談するのが大事です。」と話されました。

後半は、松青こども園の保育士さん二人による親子ふれあい遊びで、親子の歌遊びやふれあい体操・工作など、子ども達が元気いっぱい動き回り、笑顔があふれていました。特に、保育士さんのいろいろな声を使った紙芝居は、子ども達が前へ前へと出てきて、興味津々の様子でした。

隣にいたお母さんに参加するきっかけを尋ねたところ、引っ越してきた当時、近所に知り合いも小さな子どもさんもいなくて、市の育児相談所で子育てサロンを知り、参加したそうです。

「良かったことは、子育て中の不安や嬉しいこと等を話して、共有するお友達が出来たことです。」と、答えてくれました。また、今後の活動内容に自身の要望を係の方へ伝えるお母さんもいました。

コロナ禍以降は、子育て世代のおつきあいも少なくなったことで、子育てがますます孤立しています。

たくさんのお母さんと子ども達が子育てサロンに参加して笑顔になり、楽しい時間を過ごして欲しいと思いました。　見学者より

参加は無料ですが、材料代として、一家族２００円（1年に1回）頂きます。

≪サロンへの問合せ先≫
☎265-1790
（肥田木）

行事は変更になる場合があります。

＜これからの日程＞
- 3月21日(木)
  閉所式
  親子ふれあい遊び
- 4月23日(火)
  開所式
  親子ふれあい遊び
- 5月28日(火)
  親子ふれあい遊び

＜場　所＞
【星ヶ峯福祉館2階】
10時～12時
☎264-4416

＜対　象＞
0歳から3歳までのお子さんとその家族

赤い羽根共同募金活動

じぶんの住んでいる町を良くする募金です。
「困ったときはおたがいさま、
支え合う人たちがいる。」

山形屋
ショッピングプラザ
皇徳寺店入り口にて
12月9日

生協コープ
かごしま田上店
入り口にて
10月21日

「さくらまつり」のお知らせ

日時：令和６年４月７日(日)
12時～３時
場所：黒ぢょか公園(茶釜)
※雨天中止

●編集後記●

能登半島地震がおきて、自然に対して人間の無力を思い知らされます。それでも、隣近所の方々が声を掛け合い助け合っているのをみて、人の底力を感じ、でもそれも限界があること。行政や国の力で一日も早く日常が取り戻されることを願わずにはいられません。

星峯西校区社会福祉協議会会報
せせらぎ
第53号
2024年2月22日
発行・編集　広報部
鹿児島市星ヶ峯4丁目9－1
(西校区公民館1階)
電話　265－6877

合い言葉は
「わたしのまち
あなたのまち
みんなのまち星ヶ峯」

通常の生活に感謝

星峯西校区社会福祉協議会
会長　佛淵　孝幸

立春とは名ばかりの厳しい残寒が続きますが、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

「わたしのまち、あなたのまち、みんなのまち星ヶ峯」を合い言葉に、地域福祉の増進など「誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり」を目指して、平成７年に発足した校区社協も２９年目を迎え、「ふるさと星ヶ峯」も造成から半世紀近くとなり年月の移ろいを感じる今日この頃です。

さて、４年越しのコロナウイルスやインフルエンザの蔓延により、本年も一部行事を開催することができず、皆様方にご迷惑をおかけしましたことに衷心よりお詫び申し上げます。

そんな中、コロナウイルスは５類へ移行しインフルエンザもワクチン接種など早めの予防対策を行うことで、通常の日々に戻ってきていることを実感します。

新しい年は「ふるさと星ヶ峯」の賑わい創出と子供たちが伸び伸びと育つ環境整備、私を含めた高齢者や子育て世代との交流が活発になされれば嬉しく思います。

皆様方の校区社協活動への感謝とご健勝ご多幸をお祈り申し上げ、ご挨拶と致します。

「AED（自動体外式除細動器）」を知っていますか

～星ヶ峯地域の設置施設～

①市知的障害者福祉センター
「ふれあい館」
②市立星ヶ峯中央公園
③星峯中学校
④星峯西小学校
⑤星峯東小学校
⑥星ヶ峯福祉館
⑦星ヶ峯幼稚園
⑧愛の星保育園
⑨星の子保育園
⑩鹿児島銀行星ヶ峯支店
⑪陽歯科クリニック

“いざというときのための応急手当”

救急車到着までの、早期の救命活動が生存率を上げるといいます。
期待されるのが

AED
胸部圧迫（心マッサージ）
人工呼吸

身近な方の大切な命を守るために、緊急の時に備えて、設置場所を実際に確認し、知っておきましょう。

広報部把握分です。記載漏れ等があればご一報願います。

あの人、この人、どんな人！

「歴史を生かした地域づくり」

大口高校 校長
吉満 庄司

私は平成18年に星ヶ峯みなみ台にマイホームを建築しました。
平成24年に星ヶ峯みなみ台町内会の設立に携わり、以来10年間町内会副会長を務めました。現在は伊佐市に住んでいます。

よく、「吉満さんは学校の先生なの？県庁職員なの？それとも歴史の専門家なの？」と訊かれます。いずれも正解です。鹿児島大学大学院で原口泉教授の下で歴史を学び、歴史資料センター黎明館で7年間学芸員として勤務しました。

しかし、本来は高校の日本史の教員です。指宿高校、串良商業高校、徳之島高校などで教鞭を執りました。

開陽高校通信制の教頭を経て、現在は大口高校の校長をしています。途中、平成26年から31年までは、県知事公室政策調整課とＰＲ観光戦略部ＰＲ課で、明治維新150周年記念事業を担当しました。

私が星ヶ峯に貢献できることがあるとすれば、「歴史を活かした地域づくり」だと思っています。これまで、星ヶ峯みなみ台町内会では原口教授を招いて講演会を開催したり、夏休みに私が講師となって小学生対象の「みんなで探ろう！西郷さんの秘密」という講座を開催してきました。

さて、1昨年『星ヶ峯郷土誌』が完成しましたが、私も「星ヶ峯の歴史」の部分を執筆させていただきました。本誌が刊行されて終わりではなく、コロナが収束した暁には、これを基にした歴史講座や史跡巡りなど、子どもと大人が一緒に星ヶ峯について楽しく学べる事業ができればと期待しているところです。

民生委員・児童委員ボランティア活動

「西小校庭の清掃（草取り）」十月十日

前日に保護者の方々が学校内外の清掃を済まされていました。整頓されていたのですが、私達は「築山」の草取りと枯れ木を剪定しました。

その後、校長室で地域や子ども達の様子等の情報交換をし、有意義な時間を過ごしました。

「ふれあい館レクリエーション」八月二日

二丁目の星座橋下にあるふれあい館を利用されておられる方々とレクリエーションで交流しました。

館の職員さんが考案した身近に有るものを使った手作りのゲームやボッチャは、面白く難しかったです。お手伝いというより、こちらの方が夢中になって楽しませて頂きました。

「介護講習会に参加して」　星ヶ峯福祉館にて 9月1日

当日はふたりの講師が、説明して下さいました。
鹿児島市長寿あんしん相談センターの正式名称は『地域包括支援センター』です。事務所は星ヶ峯3丁目にあり、星ヶ峯・皇徳寺・五ヶ別府地区を担当。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等が常駐し、高齢者やその家族の相談に対応されています。

平均寿命は男性が約81.41歳、女性が約87.45歳で、何かしら手助けが必要な期間（介護）は人それぞれですが、男性が約9年、女性が約12年とのこと。　（令和3年度厚労省の資料から）
その多い原因は認知症、脳血管疾患（脳卒中）、高齢による衰弱。

できる限り自立した生活を続ける為には、健康づくりが大事！！

健康づくりのポイント

①運　動　日頃から適度な軽めの運動で筋力をつける。（歩行に必要な筋力の維持。）
《例》仰向けでお尻上げ。イスに座り足上げ、スクワット、踵の上げ下げ。ゆっくり動かす！
※筋力は何歳からでも鍛えることが出来る。

②栄　養　食事がおろそかになると筋力・体力が落ちる。食べること、食べる楽しみを大切に、タンパク質をしっかり摂る。

③社会参加　人付き合いや趣味、地域の行事に参加する。人と話をする。

家族やご近所さん等が「いつもと何か様子が違う」と思ったら、近くに相談するところがあるのだと知り、安心しました。
いつまでも元気で自立した生活が続くよう、日々の生活を送っていきましょう。　参加者より

星ヶ峯地域のあれこれ

星ヶ峯みなみ台熟年1日遠足 10月1日

みなみ台町内会の恒例行事である熟年懇談会、本年度は趣向を変え、秋の霧島1日旅行を実施いたしました。令和5年6月に市高齢者倶楽部に登録し、それをもとに市の福祉バスを利用させていただきました。
熟年参加者23名他、秋の霧島神宮、丸尾の滝を訪れ、ホテルで昼食、入浴、カラオケ、参加者の得意芸で大いに盛り上がり大好評。帰路の車内では、次回の企画の話題でいっぱいでした。

「交通安全グラウンドゴルフ大会」 10月26日

交通安全協会主催のグラウンドゴルフ大会、今回は5周年記念となり第9公園に腕自慢の方々が集結！日頃の成果を大いに発揮されていました。賞品も少しだけ豪華だったとか。