

かわら版「きずな」

高野地区

松ヶ丘・鈴塚・高野

けやき台・美園・乙子

第6号
平成27年9月

防災について、考えよう！



九月一日は「防災の日」です。なぜ九月一日が防災の日か知っていますか？
大正一二年の九月一日に関東大震災がおこり、震度7の地震が関東地方を襲いました。また、このころは台風が多く、過去にも多くの被害を受けたことから、災害に対する認識を深めるために、昭和三十五年「防災の日」と制定されました。
この機会に、非常持ち出し袋のチェックや、非常時の避難方法など家族で話し合ってみましょう。
右の写真は、松ヶ丘五丁目の自治会で配布された非常用持出袋です。最小限の物でも準備をして、常に持ち出せるようにしておきましょう。



高野小学校



松ヶ丘小学校



けやき台中学校

高野地区の避難所は、高野小学校、松ヶ丘小学校、けやき台中学校です。
避難所には、食料や飲料水、常備薬、衛生用品、簡易トイレ、発電機、工具などが備蓄されています。
備蓄品は、各自治会の防災倉庫にも保存されています。
一時避難場所としては、松ヶ丘公園、けやき台公園、梅作公園、乙子公園が指定されています。
避難所の場所や、経路など確認しておきましょう。
いざという時にあわてないように、日ごろの心掛けも必要です。



私の町のクリニック⑥

◇京嶋歯科医院◇

地区のクリニックを紹介するコーナー

第六回目は、美園五丁目の京嶋歯科医院です。
イオン取手店裏にある、アットホームな歯科医院です。

守谷に来る前は隣の診療所に勤めていました。人口が多く来院される方が多いので経験が積むという点では良かったと思います。その反面ひとりひとりの方に時間を取れる事は難しく、落ち着いてじっくりと診療をする事は出来ませんでした。

以前から守谷には買い物等で来る事が多く、豊かな自然と調和のとれた町並みに好感を持っていました。しばらく通っているうちに美園で開業する機会に恵まれ現在に至っています。

開院に当たっては診療時間を充分取り、個人々の希望に沿えるような診療をしていく事を目標にしました。また他医療機関とも連携が必要に応じて紹介等を行い適切な医療を提供できるように努めています。今年で開院して十七年目になります。継続して来院して頂いている方もいますので目標に近づけていこうと思っています。

院長 京嶋俊幸

◆子どもヘルパー今年もスタートしました！◆

7月5日(日)今年度の「高野地区子どもヘルパー」任命式が行われました。高野小学校4・5・6年、松ヶ丘小学校4・5・6年生の希望者の他、今年はお隣のみずき野地区、郷州小学校の2名が参加され、併せてみずき野地区社会福祉協議会役員の方も1年間の活動にご協力いただくことになりました。今年度は総勢27名の子ども達が活動します。黄色のエプロンが目印ですので、お見かけの際にはお声かけください。



【これまでの活動】

- 7月5日任命式の後、ボランティアオリエンテーション、手話講座が行われました。
- 8月1日(土) 松ヶ丘祭りへボランティア参加 練習中の手話ソングも披露。
- 8月4日(火) 夏休み座禅会 高野地区海禅寺にて座禅会が行われ、禅の世界を体験。

【今後の活動】

- 9月13日(日) 守谷市敬老会にボランティア参加。参加者の皆様の誘導や祝品配布などのお手伝いの他、手話ソングを披露する予定です。
 - 10月(日時未定) 炊き出し訓練。
 - 11月23日(月) 伊奈特別支援学校キャラバン隊の講座を受講。
 - 12月6日(日) 守谷市障害児父母の会「ぼかぼかの会」との合同クリスマス会。
 - 1月9日(土) 伊奈特別支援学校ボランティアスクールへの参加。
 - 1月10日(日) あわんとり参加。
(地域の伝統行事への参加、地域の人々との交流目的)
 - 2月(日時未定) 会田記念リハビリテーション病院地域リハの方の講座受講。
 - 3月修了式
- 今年も頑張ります！



●もりやことば答え●

男性「あそこのおばあさん、この夏の暑いときに畑を耕してつかれないかね？」
女性「熱心ですからね。」

◆自慢の一枚募集中◆

広報「きずな」では、高野地区にお住いの皆様の自慢の写真を募集しています。
掲載希望の方は、下記社会福祉協議会までご連絡ください。



訂正とお詫び

前号消防団の紹介の中で、第八分団と第九分団の写真が入れ替わっていました。関係者の皆様にご迷惑をおかけしました。

■お問い合わせ・登録・募集受付先 社会福祉協議会 小林まで TEL45-0088
■発行者 守谷市社会福祉協議会 高野支部・高野地区地域福祉活動計画実行委員会
(広報担当:石澤・片桐・木所・山口・清水・松見)
♪守谷市社会福祉協議会のホームページでも高野地区の情報発信中です♪
ホームページアドレス→<http://www.moriya-shakyo.com>



母子保健推進委員



母子保健推進員を知っていますか？

現在、守谷市では四十五名の方が市から委嘱をうけ、母子保健推進員として様々な活動を行っています。

市では、妊婦の方に母子健康手帳を交付するときに、地区担当の母子保健推進員を紹介しています。平成二十五年度は乳児の87.3%に母子保健推進員が訪問しました。

母子保健推進員の主な活動

- 訪問活動：地域の子育て支援に関する情報提供をしています。
- ・妊婦さんへの訪問
- ・こんにちは赤ちゃん訪問（生後1〜4か月ごろの乳児が対象・社協誕生祝い品贈呈）
- 「親と子のつどい」「はじめましての会」

小学校区ごとに保健センターや公民館などで年2回程度、子どもとの遊び方（手遊び）を伝えたり、お母さんたちが知り合うきっかけ作りをしています。

○早寝・早起き・朝ごはんの普及
保育園や支援センターなどで、ペアサポート（アンパンマン）を使って、知識の普及をしています。

守谷で妊娠・出産・子育てをしている皆さんが、一人で悩まないように、孤独な子育てとならないように、身近な相談相手になれたらと活動しています。

問い合わせ：守谷市保健センター
Tel：0297・48・6000



左から
松川恵美さん（けやき台2丁目、けやき台3丁目）
入江和江さん（けやき台4丁目、5丁目、6丁目）
大徳芳子さん（本宿、二重堀、金山、仲坪、台川端、鈴塚）



左から
伯耆田光代さん（大柏新田、仲坪1、柏崎、松ヶ丘6丁目）
高島あけみさん（前坪、前坪2、仲坪2、松ヶ丘7丁目）



左から
木所洋子さん（松ヶ丘3丁目、松ヶ丘4丁目、松ヶ丘5丁目）
小沼章子さん（松ヶ丘1丁目、第2松ヶ丘、新松ヶ丘）



地引順子さん（西根切、東根切、柿の沢第2、向坪、乙子、南守谷、けやき台1丁目）



左から
奥田典子さん（美園3丁目、4丁目、5丁目）
大倉史恵さん（美園1丁目、2丁目）

もりやことば講座・その1

茨城県の中でも、茨城弁はさまざまな地域の方言で使われています。ここでは、守谷の言葉をご紹介します。さて、何と言っているでしょう？答えは4ページです。



あすこの ばさま、この夏、いぎれんのに、畑うなってこわぐねーのかなー？

ねづいいからよー



高野小学校体験学習



高野小学校では、地域の方々の触れあいを大切にした体験学習（5年米作り体験）が行われています。昨年と今年の様子をご紹介します。

平成二十六年度には、地域の方に田んぼをお借りして、高野環境保全活動組織の皆さんにご指導いただきながら、田植え、稲刈りを体験し、収穫した米を炊いておにぎりを作り、お世話になった皆さんを招待して、収穫祭を開きました。その後、これらの貴重な体験を生かし、各自が課題を設定して、米作りに関しまとめました。また、本校の「赤っ腹まつり」の学年発表の場で、米作りの体験学習の成果を5年生全員で発表しました。

高野環境保全の活動の皆様にお世話になるのは、今年度で4年目になります。10名の方々に、親切丁寧に教えていただき、素晴らしい田植え体験をすることができました。



高野史跡めぐり

「お化け石」お化け石って、知っていますか？
昭和五十年七月のことです。高野の成田不動明王石碑に人の顔が写っているのを近所の小学生が発見しました。ちょうどお盆の頃で、その噂が広まり、やがてテレビ、週刊誌でも報じられ、全国各地から見物客が殺到しました。

このお化けは、成田の不動様に戦勝祈願をした藤原秀郷に首を討ち取られた将門の無念の恨みによって起こった現象という話もあります。

いちど見に出かけてみてください。お化けが写って見えるかな？



特別養護老人ホーム 七福神便り

夏の疲れが残っていませんか？

「暑さ寒さも彼岸まで」とよくいいますが、これは、昼と夜の長さがほぼ同じになる春分・秋分の日を境に寒さや暑さが和らぎ、過ごしやすくなるのが由来しているそうです。

今年の秋のお彼岸は、9月20日（日）から9月26日（土）ですね。

最近、巷では夏バテならぬ秋バテという症状が増えているそうです。

涼しくなって、過ごしやすいはすなのに、身体がだるい・食欲がないなど夏バテに似たような症状で体調が悪い…これを秋バテというそうです。

そこで秋バテ解消法を3つご紹介します。

①ぬるめの温度での入浴

38℃～40℃のぬるめの温度で寝る直前に10分から30分かけてゆっくり入ります。

リラックス効果があり睡眠導入にもなります。

②適度な運動

少しきついと感じる運動を毎日行うことで自律神経の機能が回復します。

早歩きウォーキングなどがおすすめです。

③朝、白湯を飲む

毎朝コップ1杯の白湯を飲みましょう。

白湯を飲む事で胃腸が温まり血液循環が良くなります。

今年の夏も酷暑でしたね。

暑い外気とクーラーの効いた涼しい部屋を行き来していると自律神経が乱れると言われています。自律神経の乱れは気づきにくいものですので日頃から冷たい物の摂り過ぎや暴飲暴食を避け、規則正しい生活を心がけることが秋バテ予防になります。

