



しあわせ みんなで築こう No. 16

平成28年10月25日
ハッピーひがし野



秋も深まってまいりましたが、皆様お変わりありませんか。

地域福祉活動計画は5年目の今年も半ばを過ぎました。今までの活動に加え、新たに『わくわく亭』や『みんつく食堂』のような、集いの場づくりが始まりましたので、ぜひご参加願います。

みんなが楽しむ公園でのマナーについて 芝管理に関するお願い

ひがし野地域の公園の芝管理は、おちゃやばし公園はGES、北園森林公園は老人クラブが行っています。特に秋から春にかけて芝表面が枯れた状態の時期に、ボールを強く蹴るなどの遊びで、芝がハゲてしまっていました。そこでおちゃやばし公園では、4月に芝の補植を行ったところ、夏にはほぼ完全に生えそろういました。北園森林公園では、部分的に土入れを行いました。現在、芝は不完全なままになっています。これから芝が冬枯れになりますが、根っこは来春の備えて生きています。青々とした芝生をみんなが楽しめるよう、芝の気持ちになって、面倒を見ていただきたいと思います。



おちゃやばし公園(GES)



4月:芝の補植作業



4~8月:お願いの看板設置



スパイク痕



芝が深くえぐられた所



北園森林公園(老人クラブ)

公園の芝生上で遊ぶ場合のマナー

- ◆ 芝が傷まないように、激しい運動はできるだけ避けてください。
- ◆ 芝をはがしてしまった場合は、はがれた芝を貼り直してください。
- ◆ サッカーの練習は北園森林公園内道路の北側がお勧めです。

<モットー> 楽しいお付き合いの輪をふくらませよう。活動の始まりはあいさつから。
 <目指すところ> 住みなれた地域で安心して住めるよう、お互い支え合うことができようになりたい。
 <進め方> 地域にとって過大な負担にならないよう、一歩ずつ着実に実行します。

ハッピーひがし野 実行委員

ひがし野	町内会副長:今岡 博、民生委員:斎藤万千男/阿部育子、 老人クラブ:黒崎時雄、GES:滝下茂樹、ままもり:宮下嘉代子、 守谷ひがし野プレイパーク:前瀬真由美、 亘理達(ハッピーひがし野代表)	サーパス守谷	自治会会長:高梨治彦
プランズシティ守谷	自治会会長:西川仁洋(ハッピーひがし野代表)、副会長:大山輝芳	ひがし野4丁目	町内会長:倉持知佳夫
		守谷市役所(行政)	連絡調整員・主担当:飯島聡 副担当:松本みか子
			係員:塚原恭子/野口晃裕/石毛修一/秋山祥子
		社会福祉協議会(社協)	:高橋啓子

わくわく亭 OPEN! 北園森林公園(駐車場から西側約100m)

「わくわく亭」は地域住民間の交流による絆づくりを目的に、北園森林公園内で飲み物とお茶菓子を用意し井戸端会議の雰囲気を提供する場所です。先ずはお喋りをしながら知り合っ見てはいかがですか。

【開催日】2016(H28)年10月15日(土)、11月26日(土)、12月17日(土)

2017(H29)年3月11日(土) 10:00~15:00

【メニュー】お茶・紅茶など、ジュース・お菓子

クジ引きで当たった方には手作り菓子を差し上げます(数に限りあり)。

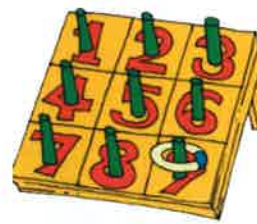
【遊具】囲碁・将棋・オセロ・輪投げ・玉入れなどの道具をお貸しします。

【運営】ハッピーひがし野(ふれあいシニアの会、ひがし野会-老人クラブ、他)

【問合せ】亙理 達 TEL0297-21-9592

【備考】道具類は守谷市の地域福祉活動計画助成金を利用して購入いたします。

メニュー品目は販売方式ではありませんが、食材購入の資金として、お一人50円以上のご寄付をいただきたく、ご理解よろしくお願いたします。



みんつく食堂 OPEN! 栄町公民館(3号公園)

~みんなでつくろうコミュニケーション食堂~

みんながつながる地域の居場所づくりしませんか?

ひとりで食べるより、みんなで食べた方が美味しいよね!

「年齢も職場も、あるいは学校も違うけれども、たまたま近所に住んでいて普段は関わりのない」地域の人々が集って気楽に過ごせるようなきっかけがあれば、何か新しい「まちづくり」にもつながるし、何よりも、誰にとっても楽しいことが見つかるのではないかと思います。

食事を共に作り、食べることは、普段は全く関わりのない人たちをつなぐきっかけ、何か新しい楽しいことを見つけるきっかけになるのでは? という思いでみんつく食堂をはじめます。

【開催日】2016(H28)年11月19日、12月17日、
2017(H29)年1月14日、2月18日、3月18日
全土曜日、16時半~20時

【運営】ひがし野 おせっかいおばちゃん有志

【問合せ】平山(080-5375-8895)

【お願い】お料理や子どもの見守りボランティアさんを募集しています。→平山までご連絡お願いします。

みんつく食堂って?

- ・みんなで材料(冷蔵庫に残ってるものでok)を持ち寄って、ワイワイ料理するサークル活動です。
*作りすぎちゃったおかず、飲み物などのおすそ分け(差し入れ)も大歓迎。
運営側で主食、副食1品程度を用意します。
- ・栄養士さんが美味しいメニューを考えて一緒に作ってくれます。
- ・手ぶらでも大丈夫です。その場合は材料費(大人300円、子ども100円)で参加できます。
- ・参加希望の方は前日までにご連絡いただくと人数把握ができるので助かります。
- ・お料理がなくなり次第、お開きとなります。
- ・みんなのリビングだと思って、お気軽に来てください。



北園森林公園あずま屋の改修

北園森林公園内のあずま屋の改修を市に要請していましたが9月に実現しました。もとはバードウォッチング用として建設されたものですが、永く使われていませんでした。そこで外向きに座るようなベンチはテーブルとして残し、新たに内向きに12人以上座れるベンチを加えてもらいました。

お昼の弁当や、ちょっと休む際に便利です。グループでの打合せもできますので、どうぞご利用ください。なお、柱に昔いたずら書きをされた文字が残っていますが、間もなく消す予定です。



アクセス道路を設置



GESが作業後に休憩



つくばから来られたグループが音楽練習

郷州沼崎線沿い花壇への花植への結果

6月に郷州沼崎線の花壇(90ヶ所)への花苗植付けをお願いし、大勢の皆様のご協力いただき行いました。感謝申し上げます。植えていただいた花の現状と、今後の対応についてご報告いたします。

日々草は生育が良かったのですが、マリーゴールドは7/23~8/15の降雨ゼロの影響を受け、生育が極めて悪い状況でした。苗もあまり大きくならない品種だったようです。マリーゴールドの植え付けにご協力いただいた皆様には大変残念な結果となり、申し訳ありませんでした。

写真は8月17日に撮影したのですが、10月上旬では日々草は更に育ち、花も盛んに咲き誇っています。12月4日の環境美化の日に花苗の植え替えを計画しておりますので、皆様のご協力をお願いいたします。



郷州沼崎線東側と西側(一部)の日々草

経緯

6/1頃 市による路側と花壇の草刈

6/6 環境美化の日、花植え作業

6/1~8/15 降水日数(1mm以上)

6/1~6/30: 14日

7/1~7/22: 10日

7/23~8/15: 0日

8/16~9/30: 25日

8/10~11 全ての花壇に水やり

8/4 市による路側と花壇の草刈

8/17 花の写真撮影



郷州沼崎線西側のマリーゴールド

まとめ

- 日々草は生育が良好でしたが、マリーゴールドは生育が悪く、多くが枯れました。
- マリーゴールドは、今回の苗に限って、雑草と乾燥の影響が大きかったようです。
- 12月の植替えでは、季節的に雑草と乾燥の問題は少ないので、例年通りパンジー又はビオラを植えます。
- 来年6月の植替えでは、日々草1種類とする予定です。

恒例の屋上ビアパーティ(ブランドシティ守谷)

8月6日(土) に手賀沼の花火大会に合わせて、屋上ビアパーティーを行いました。手賀沼の花火大会は3カ所で行われ、100mの屋上からは同時に見られます。この日は他にも3~4ヶ所で花火大会が行われていて壮観でした。このイベントは当マンションの中でも人気1位で、40人の定員が2日で埋まってしまいました。



シルバーリハビリ体操 パタカへの誘い

ひがしの町内周辺でパタカを行っている場所は、下表のとおりです。お住いの地域に関係なくどなたでも無料で参加できます。お近くの会場へ、お気軽に参加されてはいかがでしょうか。

<参考>パタカは、健康増進と介護予防を目的として、高齢者・軽い障害のある方などを対象にした体操で、県の事業として普及活動が行われています。茨城県認定の「シルバーリハビリ体操指導士」がおり、県内で年間延べ54万人以上の皆さんが参加しています。

教室の名称	場所	開催日	時間
上町	上町公民館	毎週月曜	10:00~12:00
栄町	栄町公民館	第1・2・3・4月曜	14:00~15:30
北園	北園公民館	毎週金曜	10:00~11:30
スマイル	守谷小学校	毎週木曜	10:00~11:30
さくらサロン	城内公民館	第2火曜	11:00~12:00
		第3火曜	13:00~
八坂	保健センター	第2・4金曜 第3金曜(随時)	13:15~15:00
坂町	坂町公民館	毎週水曜	10:00~12:00



<http://moriyapataka.iinaa.net/>

(ご不明点は、090-3548-7847 大山さんにお問合わせ下さい)

からだにやさしい料理教室

6月27日(月)に、ひがし野町内の食生活改善推進員3人が開催しました。

実習に入る前に、飲み物の糖分について推進員が作ったパネルで、飲料に含まれる砂糖の量を確認しました。

飲料(500mlペットボトル)	含まれる砂糖の量
コーラ・サイダー・カルピスウォーター・果汁などのジュース	約55g
スポーツドリンク	約30g
甘みのある紅茶	約20g

甘い飲み物は、糖分が多くカロリーも高いので、飲みすぎることで体重が増えたり、虫歯の原因にもなるので、甘くない飲み物で水分補給をすることを学びました。

実習したメニューは、ヘルシーごぼうバーク・レンジで作るトマトスープ・切干大根と白滝の中華風サラダ・フルーツ寒天でした。次回は12月1日(木)10時より保健センターにて「生涯骨太クッキング」を開きます。

