

うちなり

第37号

平成29年9月1日

題字は
故守分雲叟先生

編集および発行
上成地区社会
福祉協議会

平成29年度総会を終わって

会長 出口祥三

青葉の薫、5月21日(日)の9時30分から上成ふれあいの家に地区の町内会役員や各種団体の役員そして地域ボランティアの実践指導者など約70人が出席して、29年度の総会を開催しました。会の初めには倉敷市民憲章と倉敷市社会福祉協議会憲章を全員で唱和して地区社協の運営と活動の狙い、目標をみんなで確認しました。

その後、副会長から事業報告と会計報告が、具体的な成果も丁寧に報告されみんなの承認を得ました。また、新年度の事業計画と会計予算とも、今年もみんなが協力して頑張るって行こうとの熱い連携の意志のもとに了解されました。

総会後の記念事業は、車屋円陣氏の温かな、人柄溢れる軽快な落語をみんな大笑いして楽しみながら、お互いの親睦を図りました。



9月3日(日) 午前7時から
全市二斉清掃
ゴミ0キャンペーンを実施
玉島地区環境衛生協議会 上成支部長
出口喜久夫

いまだに、「ゴミのポイ捨てや不法投棄が残念ながら見られます。」

この日は、多くの住民の皆さんが「住みよい上成」「きれいな街づくり」のために、「ゴミ拾いや投棄された迷惑なゴミの片付けに協力しましょう。今回もぜひご参加下さい。」

また、環境衛生協議会の取り組みとしては、上成小学校プールにEM液を年2回投入して清掃努力の軽減を図っています。プールに藻の付着や汚れが少なくなり清掃が楽に行えるようになります。

そして、花いっぱい運動では、ふれあいの家周囲に季節の花を植えて皆さんに楽しんでもらっております。



上成小学校プールにEM液投入による清掃軽減活動

前回のゴミ拾いの様子

きれいな花が咲くといいな!

花いっぱい運動

第43回住民運動会

スポーツ推進員 園田正弘

去る4月16日(日)に、上成学区の一大イベントである住民運動会が開催されました。今年は天候にも恵まれ絶好の運動会日和となり、子どもからお年寄りまで多くの人達に参加いただき、大変盛り上がった大会となりました。

今年も狐島の優勝となりましたが、2位の得点が同点となり、堤下と上成の両地区の準優勝ということになりました。

この大会は今年で43回目を迎えた大変歴史のある行事です。上成学区の結束力を高め、「住みよい上成地区」を目指して、誰でも楽しく参加できるように、今後も継続していきますのでご協力をよろしくお願いします。

また、競技種目の要望等があれば、近くの体育推進委員の方に声をかけていただけたらと思います。
来年は、打倒「狐島」を目指して頑張りましょう。



狐島チーム歓びの声

狐島みのり子ども会会長 片山雅啓

我が狐島は見事に六連覇を達成しました。まず最初の二人三脚では、夫婦の仲も良いせいか、息もぴったり合って快勝。幸先の良いスタートになりました。盛り上がる中、種目は中盤の引つ張りロープ予選。相手のフェイントにかかりながらも予選突破。この時点で得点競技が五種目中、一位が四種目。二位が一種目で二位に四点差をつけていました。

後半の競技も順調に勝ち進み得点を加えながら全ての競技が終了。終わってみると得点競技が12種目ある中、一位が八種目、二位が二種目と大健闘。二位との差が八点もつく大勝利を得ることができました。

日常生活ではあまり会ったこともない、話をするでもない地域の方々と同じ目標に向けて一致団結ができ、町内の輪も一層高まったと思います。

数日前から準備をしてくださった役員の方、本当にお疲れ様でした。来年からも連覇の記録を伸ばしていきたいと思いをします。





1・2年生 (男女混合)

- 1位 おかもと わたるさん
- 2位 すどう りょうたさん
- 3位 ふじわら りゅうとさん



親子ペア

- 1位 竹之内 智幸さん・遥人さん
- 2位 宮武 優子さん・志樹さん
- 3位 出口 憲二さん・大晴さん

耐寒 ファミリー スポーツ大会 マラソンの部

昨年度の結果です



5・6年男子

- 1位 吉岡 葵さん
- 2位 福江 海慳さん
- 3位 出口 智也さん



3・4年女子

- 1位 佐藤 栄子さん
- 2位 前田 紗和さん
- 3位 伊藤 映月さん



3・4年男子

- 1位 小山 純平さん
- 2位 香西 宏紀さん
- 3位 岡本 翔斗さん



一般女子

- 1位 香西 真帆さん
- 2位 井上 美佳さん
- 3位 森分 里保さん



一般男子

- 1位 小山 一直さん
- 2位 亀川 哲さん
- 3位 松本 頼政さん



5・6年女子

- 1位 古城 風音さん
- 2位 田原 美緒さん
- 3位 中野 祐紀さん



ソフトバレーボール の結果



3位 上成チーム



2位 狐島Aチーム



優勝 堤下チーム

健康づくりと 挨拶日本一を目指す

堤下シニアクラブ 浅野裕司

堤下町内会シニアクラブは健康寿命の延伸（介護を受けたり寝たきりにならないため）を目的に、歩数計を携帯して赤い帽子と黄色のタスキがトレードマークです。

地域安全の見守りを兼ねたウォーキングを昨年にスタートして2年が経過しました。この取り組みの題目を「地域の安全と健康づくり事業」とし、今ではウォーキングはもとより、有志の方々が毎日児童の通学路に立って、登校時に「おはようございます」と下校時には「おかえり」の声をかけて行っています。

最初の頃は、声の出ない児童が多かったですが、今では児童達から大きな声で挨拶ができるようになりました。「継続は力なり」のことわざを実感しています。

これからもこの取り組みを継続して行い、児童から元気をもらい高齢者の健康づくりと挨拶日本一の町を目指してまいります。



笑顔で過ごすと 楽しく生きる！

ふれあいサロンくじら山 杉岡佐和子

桜の花見を兼ねた春の音大へのミニ避難訓練です。59歳から87歳まで総勢19名、遠足気分です歩いて55分の行程です。

帰り道、なかなか帰ってきません。長尾小学校校庭の孔雀を見て喜び、付近の土筆を手にいっぱい採ってにぎやかに帰ってきました。

これからの10年どう生きられるか、どう過ごすか、考える年齢になってきました。この福島の地で健康に楽しく過ごすを目標にして還暦を迎えた発起人たちが、婦人部役員、地区委員、民生委員と共に、「ふれあいサロンくじら山」はゆくりと動き始めました。

自分たちがしたいことや、した方が良いこと。おしるこ、巻き寿し、防災ずきん作り、詐欺事件の寸劇、脳外科の看護師さんのお話会、支援センターの元気な健康教室、大笑いの輪が広がります。そして、だんだんと来てくれる人が増えました。

はや3年目を迎え、今年月2回の百歳体操を、健康寿命を延ばすため続けることと思っています。



ふれあいの場と グラウンドゴルフ

シニアクラブ 上成和楽会

角谷 富久

緑のさわやかな霞橋の下、上成芝生広場で、老人会の一環のクラブ活動としてグラウンドゴルフを一番の健康促進策として取り上げ、発足9年会員35名、毎週火、木、土の週3回、朝8時過ぎから4ゲームを行っています。このような楽しいふれあいの場で、互いの絆とゴルフの技能向上を基に触れ合う場を、満足に感じている私です。

また、一方グループ健康管理を推進する中、体操教室「百歳体操」は45分程のストレッチ体操です。足、腰、腕の筋肉をつける運動。実施して10か月位ですが、グラウンドゴルフの50m飛ばすのも、楽々の方もどんどん出てきています。この効果を生かしながら、次に全員に歩数計を持ってもらいウォーキングを実施スタートいたしました。

このようなメンバーの合言葉に、「二日に一回の出会い」年間180回の出会いを目指し、会話、笑い、運動に、この町に住み、「遠くの親戚より、近くの友人」近所に住む親しい友であり、自分の健康に感謝しながらも元気に生きていきたいものです。



みんなで元気に いきいき百歳体操

水溜シニアクラブ 浅原 忠

百歳体操へは水溜シニアクラブが主体に15名が参加しています。まず6項目の体力測定を行い自分の体力を知ることからスタートしました。水溜の百歳体操は公会堂で毎月第2・第4土曜日に13時30分から約40分間、C Dの音に合わせて行っています。

体操の特徴を紹介します。最初は準備体操を行います。椅子に座ったままでゆっくりとした動きで筋力運動のための準備運動を行います。次は筋力運動を行います。ペットボトルを両手に持ったまま腕を上げる運動、腕を曲げたりする運動を行います。他に椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る一連の動作を10秒の間に行います。この運動を20回行いますので一番負荷のかかる運動です。この運動が終わるとホット一息つきます。最後は整理体操としてストレッチを行って終了します。

体操が終わった後、カラオケで歌を楽しむ人、また、将棋同好会の人は将棋を楽しむ等の機会が増えました。お互い百歳を目指して楽しんでいます。



平成28年度会計収支決算書

自 平成28年4月 1日
至 平成29年3月31日

収入の部

(単位：円)

費目	予算額	決算額	予算増減	適要
会費収入	750,000	820,500	70,500	
倉敷社協		435,000		
わかち合いの会		0		
コミュニティ推進		453,000		
住民運動会助成金		54,000		
文化祭助成金		54,000		
維持管理費助成金		360,000		
大修繕助成金		0		
助成金収入計	1,399,000	1,356,000	△43,000	
篤志・寄付		10,000		小野富男
売店利益		0		
預金利息		16		
雑収入		18,000		
諸収入計	5,000	28,016	23,016	
前年度より繰越金	195,081	564,029		
合計	2,349,081	2,768,545	419,464	

支出の部

(単位：円)

費目	予算額	決算額	予算増減	摘要
住民運動会		104,473		
三世代交流		267,848		年2回
高齢者慰労会		100,000		交通安全母の会
友愛訪問		187,513		ケーキ・おはぎ・寿司
耐寒スポーツ		206,181		賞品、用具等
広報活動		157,971		上成新聞等
交通安全		30,000		パンダマーク
スポーツ助成金		30,000		子ども会球技大会
花いっぱい		42,814		
福祉文化活動		157,971		文化祭等
とんど祭り		25,056		みかん代
人権講演会		15,000		講師料等
事業費計	1,215,000	1,324,827	109,827	
会議費	30,000	45,107		総会・役員会
事務費	20,000	14,698		用紙・コピー代等
旅費慶弔費	10,000	0		
備品費・消耗品	0	0		
維持管理費	960,000	960,000		維持管理費へ
雑費	0	0		
管理費計	1,020,000	1,019,805	△195	
予備費	114,081	74,000		市へ返納
次年度繰越金		349,913		
合計	2,349,081	2,768,545	419,464	



平成28年度維持管理費決算書

自 平成28年4月 1日
至 平成29年3月31日

収入の部

(単位：円)

費目	金額	摘要
市助成金	360,000	
本会計	600,000	
維持管理費計	960,000	
使用料	6,000	ゴルフ同好会、少年野球、その他
預金利息	13	
雑収入	0	
諸収入計	6,013	
前年度より繰越金	1,036,470	
合計	2,008,483	

支出の部

(単位：円)

費目	金額	摘要
電気	210,717	
水道	11,349	
ガス	56,100	
浄化槽	81,593	
電話	32,544	
火災共済	26,700	
修繕	0	
備品・消耗品	441,017	蛍光灯、クーラー、机、その他
次年度繰越金	1,148,463	
合計	2,008,483	

平成29年度事業計画

- | | | | |
|--------|---------------------|-------|---|
| 4月16日 | 第43回住民運動会 | 1月15日 | とんどまつり |
| 5月21日 | 総会 | 2月11日 | 耐寒ファミリースポーツ大会 |
| 6月25日 | 上成学区子ども会球技大会 | 2月20日 | 65歳以上独居・寝たきり者おはぎ配布 |
| 9月1日 | 上成新聞「うわなり」37号発行 | 3月4日 | 地区一斉清掃 |
| 9月3日 | 地区一斉清掃 | 3月20日 | 65歳以上独居・寝たきり者お寿司配布 |
| 9月24日 | 三世代交流 竹細工(箸と器などを作る) | 4月15日 | 第44回住民運動会 |
| 10月22日 | 高齢者慰労会 | | |
| 11月11日 | 教育講演会 | | |
| 11月19日 | うわなり文化祭 ふれあいまつり | その他 | 高齢者給食サービス・花いっぱい運動
ミニ健康展・放課後子ども教室
子育て支援・上成小地域ケア会議
婦人部活動
あいさつ運動(6/12.9/11.1/10.3/12.4/10) |
| 12月17日 | 三世代交流 お飾り作り・餅つき大会 | | |
| 12月22日 | 65歳以上独居・寝たきり者ケーキ配布 | | |

上成地区社会福祉協議会への善意
のご寄附ありがとうございました。

上成 小野 富男様

<編集後記> 今回も多くの皆様にご協力いただきうわなり新聞を発行することができました。今回は地域で楽しく健康づくりをしている様子を紹介しました。他の地域でもいろいろな活動をしているところがあると思いますので、身近な話題がありましたらお近くの社協役員までお知らせ下さい。