

NPO 法人南中円卓会議

南中円卓会議ニュース

2015 年 2 月

第 24 号

新しい年を迎えて

理事長 有田之久

新年、明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、平素は特定非営利活動法人南中学校区円卓会議（以下「南中円卓会議」）の諸活動にご支援ご協力をいただき、誠にありがとうございます。心より感謝申し上げます。

さて、昨年は NPO 法人を立ち上げ、南中円卓会議の協力者約 100 名の相互信頼、組織固め、各種規定の作成、透明な会計処理システムの確立等々に追われていました。

本年は今後 5 年間の地域ビジョンの作成に取り組み（参照：円卓ニュース 23 号）、より暮らしやすい、安全、安心のまちをめざして活動したいと考えています。

また、昨年国会において「空き家等対策の推進に関する特別措置法案」が可決され、27 年度には施行されます。この法律の制定で、空き家の問題を解決するため、市役所が空き家の撤去や修繕の命令ができることになります。私たちも、空き家が環境に与える悪影響をなくすため、どのような方法があるかに悩んでいましたが、これで諸問題を解決する糸口が見えてきました。大阪狭山市役所においても、効果的な空き家対策が必要であると認識していますので、今後は、皆さんから“どのような問題が発生しているか”を確認しながら、市とも連携し、空き家問題という地域の課題に取り組んでいきたいと思っています。

結びにあたり、本年も多くの皆さまに様々なカタチで南中円卓会議活動に参加いただくことをお願いするとともに、皆様のご健勝、ご多幸を心からご祈念申し上げ新年の挨拶といたします。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



円卓会議を地域づくりのきっかけに

- ◆人と人が顔を合わせ、言葉を交わしてこそ「地域」
- ◆自分たちの地域は、自分たちで、それが地域主権
- ◆地域に応じた「仕組みづくり」は地域の人たちの力で

南中円卓会議の活動

- ◆人と人をつなげる：コミュニティカフェ
- ◆まちかどに花を：花いっぱい運動
- ◆気軽に参加：元氣ウォーキング
- ◆いつまでも元氣に：健康講座・元氣クラブ
- ◆安全・安心：防犯パトロール



季節の花（椿）

24 号の主な内容

- 1 頁・・・新しい年を迎えて
- 2～5 頁・・・活動状況
 - ①円卓会議推進事業 ②コミュニティカフェ事業
 - ③防犯・防災事業 ④環境事業 ⑤地域活性化事業
 - ⑥地域コミュニティ交流事業 ⑦子ども育成事業
 - ⑧コミュニティ 醸成事業
 - ⑨その他の事業
- 6 頁・・・Q&A（ひと休みベンチ）
- 7 頁・・・自治会の活動（地域総合防災訓練）
- 8 頁・・・お知らせ

NPO 法人南中円卓会議

狭山ニュータウンセンター

ハーティー

サロンみらい
(ハーティー地階)

コノミヤ

大阪狭山市大野台 2-1-58

TEL&FAX：

072-368-1616

e-Mail：

nancyuu@bloom.ocn.ne.jp

URL：

http://nancyuu.com/

「情報提供」を目的とした【円卓会議推進事業】

◆円卓ニュース（広報）

ニュースの内容をもっと砕けた表現にするべきとのご意見が有りますが、南中円卓会議設立の趣旨に鑑み、一般の地域コミュニティ誌と一線を画し、活動の方向性と実際の活動の報告を中心にしていきます。

◆ホームページ・ブログ（広報）

1. 健康講演会 「脳卒中について」
2. ひと休みベンチ
の記事を掲載しています。

<http://nancyuu.com/> からお入りください。

「語らいやふれあいの場」を提供する【コミュニティカフェ事業】

◆「カフェみらい」（福祉他）

平成 26 年度（1 月～12 月）に「カフェみらい」に来られた方は、延べ人数 6,838 人でした。いろいろな話で盛り上がったことと思います。

さらに“初めて来たよ”とおっしゃる方を増やした

いものです。

そのため「カフェみらい」を利用して継続性のあるイベントを考えたいと思っています。“こんなことをやったら”との提案をいただければ幸いです。

「安全・安心なまち」を推進する【防犯・防災事業】

◆防災活動（防犯・防災）

●避難所運営ゲーム（HUG）の実施

私たちのまちで大規模な自然災害が発生した場合、被災した多くの人々が避難所での生活を強いられることになります。

その場合、避難所の運営は原則として自主防災組織・自治会を中心とした避難者の自主運営で行わなければなりません。

もし、あなたが避難所の運営をしなければならない立場になったとき、殺到する人々や出来事にどう対応すればよいのでしょうか？

この HUG は、避難所に見立てた学校の平面図に避難者の年齢や性別、国籍などそれぞれが抱える事情を書き入れたカードを適切に配置する訓練です。

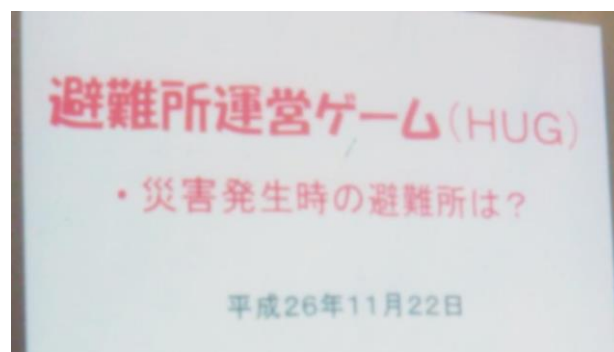
避難所で起こるであろう様々な出来事への対応方法を、皆で考え、意見を出し、話し合いながらゲーム感覚で勉強できます。決める過程を疑似体験することで避難所の運営を学ぶことができます。

11 月 22 日午後、市指定避難所の南中学校において、南中学校区内自治会を対象にして HUG の訓練を実施いたしました。

今回の訓練には、大野台 1 丁目～4 丁目、大阪狭山市女性消防団及び近隣自治会から総勢 28 名の参加者があり、オブザーバとして南中学校から山田校長先生他 1 名の先生の参加をいただきました。

当日の訓練内容は、避難所である南中学校校舎全体の配置確認から始まり、約 200 枚の避難者のカード配置と続きました。

最後に行った意見交換会では、この HUG 訓練の経験を、「地域の避難所に適応した“避難所運営マニュアル”の計画作成などに生かすべきだ」という意見が出ました。（所要時間：2 時間 30 分）



*嵐の災害では、生徒の力が大切です。そのため生徒に対する訓練の状況確認が必要です。

きれいで安全なまちにする【環境事業】

◆花いっぱい運動（環境他）

11月に、南第一小学校から南第二小学校までの街路樹根元の花壇の剪定、柵の補修などを行いました。

住民参加の運動に広げるために 27 年度には街路樹近くの方々にも協力をお願いする予定にしています。

◆大型車通行規制が実現（環境）

11月28日に狭山ニュータウン西交差点から南第二小学校南交差点の間が大型車の通行規制がされました。今後は、規制が徹底されるように警察による交通指導や取締りなどを依頼していきたいと考えています。



狭山ニュータウン西交差点



南第二小学校南交差点



両交差点にはこの標識が付けられています

残りの箇所についても順次検討し、対策を実施する予定です。



南第一小学校北交差点
（4 箇所に啓発看板を設置）



第三幼稚園の南にある三叉路
（カーブミラーの位置を下方に変更）

地域活性化事業

昨年 10 月設置の「ひと休みベンチ」は、まだ多くは利用されていないようです。原因は、寒さと考えられますので春になればもっともっと利用されると思っています。（6 頁を参照ください）

ベンチは四台です



◆交通危険箇所の対策を実施（環境）

自治会・地区会から提示のあった交通危険箇所、42ヶ所を、改めて環境部会で現地調査を行い、その結果を大阪狭山市の土木グループへ提案していましたが、「第一段階として、学童の通学路、カーブミラー設置・変更に関する 13 箇所について検討する」との回答でした。

個々に検討の結果、平成 26 年末までに危険箇所に啓発看板の設置やカーブミラーの位置変更などを市が実施されました。

地域内の人々の距離を縮める【地域コミュニティ交流事業】

◆第5回陶器山ウォーキング

第5回陶器山ウォーキングは、平成27年3月28日(土)にメイン会場を南第三小学校から南第一小学校に変えて実施します。皆さんの参加をお待ちします。

詳しくは別刷りのパンフレットをご覧ください。

写真は第4回の時の物です。



豆知識

豆知識は、インターネット上の複数サイトに記載されている内容を再編集したものです。

○ウォーキングの効用について

1. ウォーキングには下記のような特徴があります。

- ①いつでも、どこでもできる。
- ②特別な技術がいらない。
- ③お金がかからない。
- ④身体の負担が少ない。
- ④年齢、性別を問わない。



2. 有酸素運動であるウォーキングを続けることで、次のような効果があるとされています。

- ①心肺機能が高まる。
- ②骨が強くなる。
- ③筋力の低下を防ぐ。

- ④血行が良くなる。
- ⑤持久力が高まる。
- ⑥ストレス解消に役立つ。
- ⑦脳が活性化する。
- ⑧生活習慣病の予防になる。

3. ウォーキング時の注意点を示します。

- ①歩きやすい服装。タオルは忘れないように。
- ②ウォーミングアップをする。
- ③水分補給をしっかりとる。
- ④歩幅は広めで、腕を振って少し早足で歩く。
- ⑤少し汗をかく程度の速度で歩く。
- ⑥クーリングダウンをする。
- ⑦一回20分以上、週五回程度が望ましい。

次の世代を担う子どもたちと交流する【子ども育成事業】

◆「わくわくフェスティバル」に参加

12月13日に開催された「南中わくわくフェスティバル」に南中円卓会議も参加しました。

福祉・青少年健全育成部会のメンバー中心で行ったイベントは「パン食い競争」でした。好評ではあったのですが、パンを口で取るのではなく手で取っている子どもたちが目立ちました。かぶりつくのは無作法と考えるのでしょうか？これはルール違反なんですよ。

これを防ぐために運動会では後ろ手に縛っているようですが、これに対しても批判があるようです。



元気を保つ【コミュニティ醸成事業】

◆元気クラブ(事務局・ボランティア)

ストレッチは役立っているか?

元気クラブの参加者から

①毎週火曜日にここへ来るのが楽しみ。

②苦痛なく歩けるようになった。

との感想が多く、役立っていると思っています。

一方、元気クラブに参加して体調が悪くなったという話は今のところ聞いていません。

右図はストレッチをする効果とされています。

柔軟性の向上は、筋線維、筋腱移行部、コラーゲン線維を中心とした結合組織の伸張性の増大の変化が効果をもたらしていると考えられています¹⁾。

ストレッチの効果

1. 柔軟性の維持・向上
2. 血液循環の向上
3. 傷害予防
4. 疲労回復の促進
5. 疼痛の軽減
6. リラクゼーション
7. 筋肥大
8. 筋萎縮の抑制



このような効果を得るためには、短時間でいいから「正しいやり方」を毎日続けることが大切だそうです。はじめのうちは資格を持ったインストラクターの指導の下で実施する必要があります。円卓会議では、資格あるインストラクターを招き、正しいストレッチを学んでいただいています。

その他の事業

◆高齢者SOSネットワーク

徘徊し行方不明になる人たちの発見に一役買うため、南中円卓会議は、大阪狭山市介護グループが主導する高齢者SOSネットワークの協力機関に登録しました。

役目は、市から送られてくる不明者のピラを「サロンみらい」に貼り、もしその人を見かけたら保護し、市等に連絡することです。

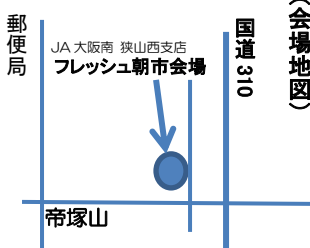
このような役目が発生しない社会にしていきたいですね。

わたしたちは・南中円卓会議・を応援しています

フレッシュ朝市

毎週 日曜日
午前8時から12時開催
地元農家が作った自慢の新鮮な

野菜・お米・果物
がずらりとならびます。
早い者勝ちです。



(会場地図)

狭山ニュータウン・この町を
とてもよく知る、安心できる
不動産屋です

南 栄 商 事

昭和49年創業

地域とともにあゆむ

大阪府知事①15446

近大病院の北 100メートル
大阪狭山市大野台 3-27-7

TEL 072-366-3600

FAX 072-366-3678

http://www.nanei-realty.com/

○ 全国に広がる本家さぬきやグループ ○

おかげさまで **35** 周年。誠にありがとうございます。

本家さぬきやグループは、未来へ挑戦していきます。



直営 79 店舗、FC 6 店舗、ビジネスサポート事業 13 店舗 計 98 店舗 (平成 24 年 10 月 15 日現在)

代表取締役 平野 譲 (株)本家さぬきや【本社】大阪府東大阪市我孫子129番地 ☎0725-20-6011

このコーナーでは、NPO 南中円卓会議の「まちづくり活動」に対する質問・疑問に順次回答します。

◆ひと休みベンチの設置は必要でしたか？

①買い物疲れを癒すかもしれないが、不良のたまり場にならないか？

②照明が必要か？等の疑問も

私たち南中円卓会議は、平成 23 年 10 月より、この周辺地域の高齢化と予想される近い将来の人口減少を見据え、今必要とされる活性化対策を商店街の皆さまと一体となって検討して参りました。

検討の結果、周辺住民アンケートの中にあった「商店街に休息場所が欲しい」との要望を受け、「ひと休みベンチ」を設置し、そこを起点にした「まちづくり」を進めていくことで意見がまとまり、大阪狭山市土木グループをはじめ多くの方々のご尽力で本日の竣工式に至りました。

ベンチの設置はできました。しかし、市民の皆さんが憩いの場として活用されて、はじめてこの事業の完了と考えています。



LED 照明の付いた「ひと休みベンチ」

このベンチの設置につきましては、賛成者ばかりではありません、

①一部の少年たちのたまり場となる。

②照明が明るすぎる。

などの疑問の声も聞いています。

大野台 2 丁目自治会を初め、商店街の皆さんの協力を得ながら南中円卓会議の防犯パトロールを強化し、見守っていきたいと考えておりますので、ご協力をお願いいたします。

(10 月 24 日の「ひと休みベンチの竣工と運用開始式」での金子前議長の挨拶を引用して回答としました。)

◆他に寄せられている要望

①ベンチの前の道路は駐車禁止にもかかわらず、駐車する車両が多い。取り締まりをなぜしない？
取締をすると何か問題でも生じるのか？

②各地で行っている歩行者天国は、結構賑わっている。この道路も歩行者天国にすることで商店街に活気が出ると思う。今の状態では安心して買い物ができない。

③夏場の日よけを作って欲しい。

*地域の活性化には、この指摘は重要です。商店街の方々、道路管理者（大阪狭山市）、警察等と議論を進めなければならないと思っています。

一口メモ

選挙日のお知らせ

大阪狭山市 市長・市議会議員
4 月 26 日

わたしたちは・南中円卓会議・を応援しています



アットホームな
フランス料理

・ランチコース ¥1,600~
・ディナーコース ¥3,400~
・お弁当 ¥2,000~

大阪狭山市大野台 1-25-16

TEL: 072-367-6699

www2.ocn.ne.jp/~tortue

いけだ歯科

院長 池田 剛久

○診察時間

午前 9:30~午後 1:00

午後 2:30~8:30(土 5:30 まで)

●往診いたします。

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●	●

○大阪狭山市今熊 1-58-3

タカビル1階 駐車場あり

TEL 072-367-0888

西山台の赤提灯
炭火やきとり

まごころ

大山の地鶏に

まごころの焼酎

◆営業 17:30~23:00

◆定休日 毎週火曜日

☎ 367-0102

西山台 3 丁目 5-7

南第一小学校バス停

(上島医院向い)

手作りパン工房



心のこもった
パンケーキ
ジェラート・パスタ!

★営業時間 8:00~20:00
★モーニング 8:00~11:00
★ランチ 11:30~15:00
休日:日曜

☎ 072-367-9552

大阪狭山市大野台

4-2-2

南海金剛駅からバス停

「近大病院前」下車スグ

自治会の活動ニュース

◆地域総合防災訓練

11月1日（土）、西山台地区3自治会自主防災組織連合（狭山ニュータウン、府営北、公団狭山住宅）による地域総合防災訓練が市立南第一小学校において行われました（総勢200名の参加）。

バケツリレー、車イスや担架の扱い方、写真やポスターによる教宣、アトラクション的要素を加味した腹話術による防災説明、救助犬のデモンストレーションなどが行われました。



バケツリレーをする子どもたち



車イスを体験する

体験した作業は、よく理解されているようです。やはり、やってみることが大切です。経験は本人の自信につながります。

腹話術や救助犬のデモンストレーションは、皆さん楽しませていました。



腹話術で防災説明

救助犬のデモンストレーション



最後に、カレーライスが振舞われました。

*高齢化がどんどん進む中、屋に起こる災害の対応には、小学校、中学校、高等学校の生徒の力が大いに役立つはず。各学校との連携が大変重要なことです。

わたしたちは・南中円卓会議・を応援しています



社会福祉法人 簡修会

大野台保育園

〒589-0023
大阪府大阪狭山市大野台 5-7-2
TEL 072-366-8957 FAX 072-368-2395
昭和54年12月設立
90名定員
職員数26名



つぼみ保育園

〒589-0012
大阪府大阪狭山市東葉黄木 3-2283-1
TEL 072-367-3344 FAX 072-367-3544
平成14年4月設立
120名定員
職員数31名



脳神経外科・整形外科・内科・リハビリテーション科
神経内科・外科・形成外科・放射線科
良質な医療サービスと和やかな療養環境を提供し、地域の皆さまの健康を支援します。

急性期から回復期、維持期まで



医療法人 さくら会

さくら会病院

〒589-0011 大阪狭山市半田 5丁目 2610-1

TEL 072-366-5757 FAX 072-366-2808 <http://sakurak.jp>

お知らせ



元気クラブ 9 期生募集

(平成 27 年 4 月～平成 27 年 9 月)

楽しく運動して、こけにくい身体をつくりませんか。

募集(開催)要項

開催日: 4 月 7 日(火)以降の火曜日 (ただし、第 5 火曜日、祭日を除く)	募集人員: 80 名(新規の方を優先) 応募多数の場合は抽選とします
時刻: 午前 10 時～11 時 30 分	受付場所: 「サロンみらい」
場所: 大阪狭山市立コミュニティセンター 4 階大会議室	受付期間: 2 月 17 日(火)～28 日(土)の 午後 1 時 30 分～4 時 30 分(日、月を除く)
応募条件: 南中学校区内に居住の概ね 60 歳 以上の方	参加料: 月 500 円(別に月 100 円の保険料)

お申し込みは、「サロンみらい」に備えている申込書でお願いします。

「サロンみらい」貸切制度

◎「サロンみらい」には貸切制度があります。

月曜日から金曜日の予約可能時間帯は、地域のグループが無料でご利用いただけます。

使用目的によっては、利用できない場合があります。南中円卓会議事務局までお問い合わせください。

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
9:00～ 12:00	予約可能	予約可能	予約可能	使用中	予約可能	予約可能	休 館
13:00～ 17:00	予約可能	円卓カフェ	円卓カフェ	円卓カフェ	円卓カフェ	円卓カフェ	
18:00～ 20:00	(部会用)	(部会用)	(部会用)	(部会用)	(部会用)	(部会用)	
備考	注)事前予約が必要です。						

NPO 法人南中円卓会議

大阪狭山市大野台 2 丁目 1-58 (ハーティ地階) 電話&FAX: 072-368-1616

私たちは・南中円卓会議・を応援しています

- 内科
- 神経内科
- 循環器科
- 精神科

医療法人上島医院

南大阪睡眠医療センター

理事長 上島 哲男 院長 渥美 正彦

睡眠時無呼吸症候群・睡眠障害全般の診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9～12時	●	●	●	休	●	●	休診
午後6～8時	●	休	●	休	●	休	

予約制です。初診の方、まずお電話を！ ☎ 072-365-6579

大阪狭山市西山台 1-24-20 (南第一小学校バス停すぐ) ㊟有

精神科ディ・ナイトケアセンター ☎ 072-365-8118

南河内歯科医師会会員 による応援です



いわもと歯科

院長 岩本 孝弘

大阪狭山市大野台 2-13-1 TEL: 072-360-0648

センヤ歯科医院

院長 泉谷 欣也 <http://www.senyadental.com>

大阪狭山市西山台 2-13-14 TEL: 072-368-0288

医療法人 片岡歯科医院

院長 片岡 晋悟 <http://www.kataokadc.com/>

大阪狭山市西山台 1-13-9 TEL: 072-365-4173