

山佐交流センターだより

2019年（令和元年）9月発行号

発行日 令和元年9月20日

発行 山佐交流センター TEL(FAX) 35-0129

8月末の上山佐人口＝ 370人（対前月比：△1人）

上山佐を
みんなで
元気にして
いこう！



上山佐のイメージキャラクター「てんばごん」

ヤマサを肴に呑みニケーション

9月15日、交流センターを会場に「上山佐縁日 TSUDOI vol.4」が開催され、多くの参加者でにぎわいました。主催は中山間地域コミュニティ再生会議（会長：加藤英俊さん）。

生ビールやソフトドリンクなどの飲物、焼きそばやお好み焼きなどの食べ物販売をはじめ、今年は「親子工作コーナー」を新設しましたが、楽しそうにコースターづくりに挑戦する親子連れの姿もありました。



数年前に策定された地域ビジョンに掲げる項目のひとつ『気楽に集まって話しや活動ができる機会をつくっていこう』という目標に沿って行われたこの事業、会場ではいたるところで熱く語り合う参加者の姿を目にしました。こうした語り合いの中から、文字通り中山間地域である上山佐の、コミュニティを再生するためのアイデアが生み出されて行くことを願っています。（写真は屋外に設置されたテント内で熱く語り合う参加者と、親子工作コーナーの様子）



イエローバス、どげして乗るもんだ～？

9月13日、山佐小学校校庭で「バスの乗り方教室」を開催しました。地域からの参加者10人に加え、小学校の3・4年生の4人と担任の先生、計15人で市役所の担当者からバスに乗る時や降りる時の手順や注意点を聞きました。その後バス利用料の減額申請の受け付けも行われ、3名の方が75歳以上の方に適用される減額証明書の交付を受けられました。これを受けると利用料200円が半額の100円になります（ただし75歳以上



の年齢を証明するものを提示することにより、同様に100円で乗車することができます）。

参加者からは「普段バスには乗らないが、これを機会に利用してみたい。」との声もあがっていました。



3か月間の運動の効果は？

9月13日、交流センターにおいて県立大学看護栄養学部看護学科主催で、高齢者の身体機能の計測などを行う催しがあり15人が参加しました。これは6月に身体機能の測定を行い、それぞれの身体能力に合った運動プログラムを提示。3か月間実践した後の効果を今回の測定で確かめるというものです。



腕や足の筋力、バランス感覚の測定や認知機能を調べるための計算や、言葉の暗唱などのメニューもありました。そして前回の身体機能の状態を確認して新しい運動プログラムを受け取りました。ほとんどの参加者が、前回と比べ運動能力が向上したという結果が出たようです。

ほとんどの参加者が、前回と比べ運動能力が向上したという結果が出たようです。

県立大学で中心となって研究する渡辺克俊講師（奥田原出身）は、「高齢者は身体機能の維持が大切。継続して運動してもらいたい。」と話していました。（写真は身体機能測定中の参加者）



文化祭 新たな試みに挑戦！

先月発行号でもお知らせしたように、今年の文化祭は来月20日の日曜日に山佐小学校で開催します。「今年はステージの後ろにオリジナルの絵を飾ろう。」ということになり、8月24日に実行委員会で畳一枚分の大きさで『草原に立つ木』の絵を描きました。今後、各自治会ごとにこの絵を飾る花や木の実、鳥や蝶々などの絵や折り紙を作っていただくことにしています。どんな出来上がりになるのか、そしてどんな方法で大きくしてこの絵を飾るのか、ご期待ください。なお文化祭の詳しい日程や催しの内容については、改めてチラシによりお知らせします。今年の開催テーマは「みんなで創ろう！ふるさと上山佐の文化祭」です。文字通り皆でみんなで作って



いけるよう、ご協力をお願いいたします。そして多くの方のご来場をお待ちしています。

10月	地域行事・交流センター行事などの予定
1火	
2水	てんばこどもクラブ
3木	健康体操、カラオケサークル、てんばこどもクラブ
4金	てんばこどもクラブ
5土	きのご狩りの集い
6日	上山佐地区体育大会
7月	健康体操
8火	
9水	てんばこどもクラブ
10木	健康体操、てんばこどもクラブ
11金	
12土	
13日	
14月	
15火	ニコニコサロン
16水	クロリティ・スカットボール、てんばこどもクラブ
17木	健康体操、カラオケサークル、てんばこどもクラブ
18金	てんばこどもクラブ
19土	
20日	上山佐地区文化祭
21月	健康体操
22火	
23水	てんばこどもクラブ
24木	健康体操、てんばこどもクラブ
25金	てんばこどもクラブ
26土	
27日	
28月	健康体操
29火	
30水	
31木	健康体操、てんばこどもクラブ

（予定は変更になることもあります）

【編集後記】

バスの乗り方教室の記事を掲載しましたが、小学校から写生大会の題材の相談を受けたことが発端で、働く車はどうかということで、イエローバスと消防自動車を市役所・消防団に依頼して校庭に来てもらったという経緯です。せっかくの機会なので、乗り方教室を計画し、地域の方々と児童と一緒に参加してもらいましたが、お互いに良い効果があったように感じました。7月の交流センターだよりで「地域ぐるみの子育ての大切さ」を掲載しましたが、今後は一歩進めて学校の授業に地域の方々も参加してもらうような取り組みをしていくことで、子どもたちの学習効果をより上げていけるのではないかと考えています。