

緑が丘 まち協

発行者：緑が丘まち協広報誌編集委員会 事務局：旭川市神楽支所

令和元年度委員紹介

会長	石塚 英 俱 (緑が丘地区市民委員会)
副会長	若 杉 節 (緑が丘東地区市民委員会)
委員	井戸川 みどり (旭川医科大学)
	佐 藤 学 (緑が丘商店会)
	武 田 英 夫 (旭川緑が丘スポーツクラブ)
	田 中 浩 (西御料地地区市民委員会)
	筒 井 弘 子 (公募委員)
	手 塚 真 一 (西御料地地区社会福祉協議会)
	半 澤 智 和 (神楽・西神楽地域包括支援センター)
	藤 井 貞 幸 (旭神市民委員会)
	干 場 正 憲 (緑が丘地区民生委員児童委員協議会)
	堀 秀 樹 (緑が丘中学校)
村 上 政 実 (旭川市消防団)	
森 下 一 男 (旭神地区社会福祉協議会)	
山 川 五 郎 (神楽岡東地区市民委員会)	



地域の課題への取組み

(事業化に向けて協議中)

地域の課題

経済面や、健康面で不安を抱えているが、誰にも相談せず、つらい思いをしている方がいる。

解決方法

地域の中に、悩み事を相談できる場所をつくる。

そのためには

- ・専門的な対応ができる市の職員や、社会福祉協議会などと連携し、スタッフを確保する。
- ・プライバシーに配慮し、安心して相談できるようにする。
- ・継続して相談できるような環境をつくる。



ごあいさつ

緑が丘まちづくり推進協議会
副会長 若 杉 節

当地区のまち協（通称）は平成26年の発足以来、地域の特色を活かしたイベントの開催や、生活のニーズに応える活動を始めたボランティア組織の支援などを行ってきました。今後も、多彩な構成委員の役割を活かし、統括的視野で地域の活動をサポートしつつ、住み良いまちづくりを目指してまいります。私たちの活動が実りあるものとなりますよう、ご意見とご協力をお願いします。



議事録は市のホームページに掲載しています。

グリーンパルは地域の活動を応援します。

11月1日に緑が丘地域活動センター（グリーンパル）がオープンしました。

当施設は、健康づくり・スポーツ・生きがいづくり・防災など、地域の主体的な活動拠点として設置しており、緑が丘地域活動センター（コミュニティ施設）、神楽・西神楽地域包括支援センター、南消防署緑が丘出張所の複合施設です。



令和元年
11/2
午前9時30分
～10時

**オープニング
セレモニー**



地域住民が主体的に活動するための拠点として、グリーンパルがオープンしました。
セレモニーでは、施設愛称であるグリーンパルの提案者に感謝状が贈呈されたほか、旭川おおぞら認定こども園園児が、かわいらしいお遊戯を披露して、セレモニーに華をそえてくださいました。



緑が丘地域活動センター（コミュニティ施設）

- 時間 午前9時から午後9時まで
- 休日 年末年始（この他、設備点検等により休館する場合があります）
- 電話 0166-76-5288



フリースペース



休憩や談話などができる、ゆったりとした空間です。ミニキッチンもあります。

図書スペース



ゆっくり読書を楽しめるスペースです。貸し出しはしていませんが、無料で開放しています。

小・中会議室



サークル活動や会議で使用するのに最適です。小会議室と中会議室をつなげることもできます。

多目的ホール



団体の方はもちろん、個人の方でも貸し切り利用ができます。また、一般開放も行っています。

学習交流スペース



子どもたちが学習するのに最適な空間です。時間帯により、無料開放もあります。

移動図書



毎週金曜日の午後2時から午後4時まで、施設駐車場に自動車文庫バスが停車し、図書サービスを行っています。

神楽・西神楽地域包括支援センター



当センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、必要な相談や支援を行います。

- 時間 午前9時から午後6時まで
- 開設日 月～金（祝日・年末年始は除く）
- 電話 0166-66-5351

南消防署緑が丘出張所



当出張所は、地域住民が安全で安心して暮らせるまちをつくるため、消防・救急活動の拠点となります。

- 24時間2交代勤務（緊急出動時などは、職員が不在となります）
- 電話 0166-60-8802

【高齢者の総合相談・支援】

介護、高齢者の生活などに関する相談対応・支援
虐待の防止、早期発見。成年後見制度の活用支援等
地域の介護予防のお手伝い
認知症高齢者やその家族への支援
地域のケアマネなどへの支援

【主な業務】

火災等の災害の警戒、防衛
救助活動
防火査察、防火防災指導及び消防広報
救命救急普及啓発活動

今年度開催した事業を紹介します。

グリーンパル オープン記念イベント

日時：令和元年11月2日(土)
午前10時～午後0時30分
場所：グリーンパル

地域の方の応募による絵画展や、吹奏楽、合唱のほか、吹き矢など誰でも楽しめるニュースポーツや昔遊び、救急救命講習会や健康相談など、子どもから大人まで楽しむことができる、さまざまな催し物を行いました。地域の保育園や小中高等学校、大学まで、様々な形でご協力をいただきました。



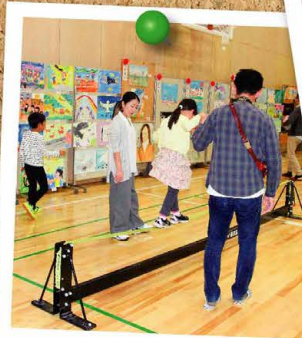
紙芝居に夢中



いざという時のために



緊急車両
がんばってね～



慎重に！



プラ板細工
何ができるかな



型抜き
お願い…割れないで

多くの方に参加いただき
ありがとうございました。

世代間交流事業 多世代ふれあいフェスタ

日時：令和元年10月6日(日)
午前9時～午後0時30分
場所：西御料地小学校

地域の市民委員会の方や旭川工業高校、旭川医科大学、旭川緑が丘スポーツクラブなどと協力し、工作やゲームなどを行い、地域住民同士で交流を深めました。



紙ひこうき
うまく飛ばせたかな



化学の実験ショー
どきどき



万華鏡づくり
自分だけのオリジナル♪



吹き矢
当たってる…よね？



どんぐり細工
いろいろ作れるね



フロアカーリング
むずかし～



健康長寿と ロコモティブシンドローム

日時：令和元年11月10日(日)
午前9時30分～午後0時30分
場所：グリーンパル

牛乳を使用した減塩食

牛乳は、健康寿命の延伸に大きな役割を持つとして、とても注目されています。

減塩のポイント（例）

- ・ラーメンなどの麺類は、スープを残す。
- ・調味料は、「かける」→「つける」。
- ・香辛料（こしょう、一味、わさび、からし）を利用する。

乳和食のチカラ

食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べていただく調理法で、次のような効果があります。

- ・牛乳は食後の血糖値上昇を抑えます。
- ・牛乳・乳製品を多くとる人は血圧が低い。
- ・牛乳をよく飲む高齢者は長生き。



講師：旭川医科大学病院 栄養管理部 副部長(栄養士長) 山内 明美

※ロコモティブシンドロームとは、骨、関節、筋肉などの運動機能の働きが衰えることで、要介護になる危険性の高い状態

ロコモティブシンドロームの チェックとトレーニング

介護や寝たきりの予防には、運動機能の維持が重要！

要支援・要介護になった原因として、4人に1人が関節疾患や骨折、転倒などの「運動機能の障害」です！

ロコモ度 テスト



●立ち上がりテスト ●2ステップテスト

参加者の8割がロコモティブシンドロームに該当しました。



予防 トレーニング



●スクワット ●片足立ち

簡単にできるトレーニングでロコモ予防！

講師：藤女子大学人間生活学部保育学科 木本准教授

血圧・血管年齢測定

血管の健康状態をチェック！

皆さん健康状態が気になるようで、最後まで行列ができていました。



協力：藤女子大学の学生
神楽・西神楽地域包括支援センター



栄養成分（1人分）

エネルギー	37kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	0.9g
カルシウム	33mg
食塩相当量	1.3g

乳和食レシピ

減塩みそ汁



●材料（2人分）

<ミルクみその基本配合>

みそ	大さじ1
牛乳	大さじ1
水	300ml
かつお節削り節	5g
（お茶パックに入れておく）	
ねぎ（小口切り）	10cm
木綿豆腐（1cm角）	50g
なめこ	50g

●作り方

- 1 みそと牛乳をしっかり混ぜ合わせておく。
- 2 鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れてフツフツとしてきたら、なめこ、ねぎを加えて一煮する。
- 3 豆腐を加えて更に一煮立ちしたら、かつお節をしっかり絞って取り出し、1を加えて火を止める。

まずは、親や
友達と見学に！

みんなの学び場 **くるりん**

4月から会場を
グリーンパルに移転します。



Let's Enjoy Myspace
Greeen
smile

くるりん実行委員会 代表：えとり

Tel. **60-7755** (カーコーノ)

- やれること** 宿題サポート、おにぎりづくり（お味噌汁も食べられます）
- 先生** 地域の高校生やおとな
- 開催日** 第4水曜日…午後6:00～午後8:00 第1回目は4月22日(水)です
- 参加費** 100円（おにぎり・お味噌汁付き）
- 持ち物** やりたい宿題やドリルなど



学生が地域のイベントに参加して (旭川医科大学医学部看護学科)

看護学科では、“地域での暮らしや看取りまで見据えた看護”ができる人材の育成をめざし、今年度の1年生から「地域包括ケア論Ⅰ」という科目を設け、学生がイベントへの参加や住民の方から直接お話を伺うことを通して、地域での生活のありようを学ぶことにしました。緑が丘まちづくり推進協議会の皆様には、イベント参加の調整や、学習の成果報告会に来ていただくなど大変お世話になり、ありがとうございました。

学生は、多世代ふれあいフェスタや健康長寿とロコモティブシンドローム、グリーンパルのオープニングイベントなどに参加させていただき、多くのことを学ぶことができました。学生の感想の一部をご紹介します。「お母さんたちは、学生と知り合う機会が少ないので交流できるのは嬉しいと話してくれた。これから4年間緑が丘地区の方々との交流を通して新たな人間関係を構築していきたい。」「このイベントに参加できて本当に良かったなと思い、秋も冬も参加したいな～と思うくらい楽しかったです。多くの方々の支えで、このようなイベントが成り立ち、皆が笑顔でいられるんだなと思い、運営して下さった方々に感謝でいっぱいです。」「参加している方々はとても生き生きとして、このような行事に参加することで他世代との交流が深まり、さらに地域の活性化につながると感じました。」教室の中では、得ることのできない貴重な経験をさせていただきました。来年度以後も学生の学習へのご支援をよろしくお願いいたします。



人生100年時代となり、ご長寿で元気な方が多く活躍されています。

健康で長生きする秘訣は何でしょうか？ご自身の健康管理には、毎日の生活習慣や日々の取り組みが影響します。

健康に大切なこととして、バランスの良い食事や適度な運動の他にも、最近は「人との交流」が注目されています。

今までの調査研究により、スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高いほど、転倒や認知症・うつリスクが低い傾向があるという結果が出ています。地域で何らかの「活動」に参加することは、効果的な介護予防の一つです。

心身機能の多少の低下があっても参加できる活動の場や、人と人が支え合える仕組みが、地域の中にたくさんあることにより、住み慣れた地域で安心して暮らすことにつながります。

昨年11月にオープンした緑が丘地域活動センター（グリーンパル）でも、色々なサークルの皆様が、お元気に活動されています。地域包括支援センターでは、体操を行うサークルや交流を行うサロンなど、通いの場（自主サークル等）の活動支援や、新規の立ち上げ支援を行っています。

地域での通いの場について、ご要望等ありましたら、ぜひご相談ください。

神楽・西神楽地域包括支援センター

保健師 上林里美

活発な生活をしていると



生活がますます活発になる

防犯

旭川市交通防犯課からのお知らせ

(1) 夜間の交通安全のポイント

旭川市内では近年、高齢の方が夜間に、近くに横断歩道があるにもかかわらず横断歩道のない場所を横断中に車にはねられる死亡交通事故が多くなっています。近くに横断歩道があれば、横断歩道を渡り、外出の際は明るい色の服装で夜光反射材を身につけましょう。ドライバーの方は、先行車や対向車のいないときは積極的に上向きライトを使用し、視界を拡大しましょう。

(2) 特殊詐欺の被害にあわないために

オレオレ詐欺や架空料金請求詐欺などの特殊詐欺が、令和元年に旭川市内で7件、約9千5百万円（暫定値）もの被害が発生しており、深刻な状況となっています。電話でお金の振込を要求されたり、キャッシュカードを渡すことや暗証番号を教えることを要求された時は、すぐに警察に相談しましょう。（110番又は#9110へ）

(3) 自転車の盗難に注意しましょう

令和元年版犯罪白書によりますと、平成30年の全国における窃盗の認知件数は、582,141件（犯罪全体の71.2%）となっています。その中で最も多いのは自転車盗の183,879件です。自転車盗の対策として、北海道警察では、自転車に二つの鍵を掛ける「ツーロック」を推奨していますが、旭川では被害車両の約7割が無施錠であることから自転車を止めるときは必ず鍵をかけて下さい。



自転車のロック

(4) 強盗事件の解決

令和元年9月に神楽岡地区で路上強盗事件が連続して発生しました。犯人は逮捕されていますが、今後の被害を防止するために、仕事帰りや塾帰り等で夜遅くなる際には、できるだけ明るく人通りの多い道を歩くようにし、一人歩きは避けるようにしましょう。