

## 平成22年度地域の活動

### 『交通事故死ゼロを目指す』街頭大キャンペーン 4月9日実施

4月9日午前7時半から8時半まで、春日町四国コカコーラ前の交差点で、コミュニティ協議会環境安全部会を中心に、「交通事故死ゼロを目指す」街頭大キャンペーンを実施しました。



「交通安全・スピード落とせ」などののぼりやパネルなどを掲げて、交通事故ゼロを願って無言キャンペーンを行いました。ちょうど、出勤途中の車や通学で自転車を使う高校生などが増えてくる時間帯でした。今後とも、事故のないよう、歩行者も運転者も注意をしてほしいものです。

### 平成22年度の健康づくり標語が決定しました。(古高松地区保健委員会)

古高松地区保健委員会では、4月16日の総会で22年度の健康づくり標語を発表しました。昨年度の終わりに募集した健康づくり標語には多数の応募がありました。保健委員さんによる投票の結果、下記の4作品に決定しました。

一般の部	優秀賞	無理しない 早寝早起き 深呼吸
	佳作	ウォーキング 無理せず 毎日 マイペース
		健康は 日々の努力の 積み重ね
		長寿とて 元気な心身 あってこそ
小学生の部		健康は 早寝早起き 朝ごはん
		朝ごはん いっぱい食べて 元気な子

### 22年5月7日、古高松高齢者教室では、開講式・交通安全教室を開催

今年度も、高齢者教室が始まりました。皆様の健康や安全を願って交通安全教室を開催しました。約60名の方が参加して下さいました。講師は高松市交通安全対策室の川上副主幹様です。

テーマは『高齢者の交通事故防止について』です。スクリーンを見ながら、交通事故の統計の数値について説明を受けました。できるだけ背筋を伸ばして歩くということも大切、とのことでした。

講話の後は、交通安全指導員の皆様の寸劇(免許証返納適齢期)を観て、脳トレのゲーム、最後は体操をしました。大変好演で、わかりやすい内容のものでした。

高松市では、高齢者の運転免許証の自主的な返納を促進しており、車に代わる公共交通機関が利用できる『シニアイルカカード』と身分証明書となる『写真付き住民基本台帳カード』を交付します。詳しくは高松市役所7階交通安全対策室 電話 839-2555 までお尋ね下さい。



### 22年6月3日、古高松高齢者教室では、タウンクリニック高松東の友廣敦文先生をお迎えして、健康講話の講座が開催されました。

メタボリックシンドロームと欠陥疾患について というテーマで画像をみながら、わかりやすい説明をして下さいました。高血圧の原因や現状、香川のデータなどもみながらお話されています。約80名の参加があり、健康への意識の高さがうかがえました。

## 22年7月1日、古高松高齢者教室で、国際交流講座を開催

香川県国際交流課のジェレミー・ラニグ先生をお迎えしてアメリカから見る日本 について講話していただきました。出身地であるオレゴン州の地形・気候・歴史・観光など画像を見ながら詳しくお話していただきました。

また、香川の西部の中学校の英語教育の担当をされていたので、地区の活動や西讃の方言なども詳しく、楽しいお話を沢山聞かしていただきました。



## 22年8月27日、コセン講座プチ健康塾 『乳がん、子宮がんの予防について』を開催

地域の女性や子どもを持った女性を対象にプチ健康塾を開催しました。

この講座は、託児ができる講座として今年度初めて開催しました。全部で4回開催する予定です。第1回は7月30日にコンディショニングインストラクターの木内ひとみ先生をお迎えして、若いお母さん向けのストレッチ体操や骨盤体操をしました。託児も4名の方が利用されました。

今回の第2回は、あさひクリニック 西口園恵先生を講師に乳がん、子宮がんの予防についてお話していただきました。36名の地域の女性が集まって、真剣に耳を傾けました。

年々、上昇している乳がんの患者の数値をグラフで説明していただいたり、子宮頸がんの予防接種についてもお話をしていただきました。お話の後、保健師さんが自己検診のモデル(特殊なシリコンで作られています)について説明してくださって、皆さんも確かめてみました。

今回も赤ちゃんを預かる託児コーナーがありましたので、安心してお話を聞くことができました。

乳房の自己検診のモデルを実際に触ってみて、しこりを確かめてみました。

保健委員の有志の方々が、ボランティアで赤ちゃんを見てくださいました。お母さんも安心して、講座参加をすることができました。



## 22年9月15日、古高松コミュニティセンターホールにおいて、月見コンサート開催

夜の7時から古高松コミュニティセンターホールにおいて、月見コンサートを開催しました。

このイベントは、女性教室の環境(エコ)を考える活動のひとつで、屋外広場でろうそくを使ったあかりを灯し、秋の夜をソプラノの歌のコンサートで楽しんでいただきました。

出演：ソプラノグループ ブーケ ソプラノ 向井 かおり・釘宮 由香・辻田 志都香  
ピアノ 小松 早百合

### 曲 目

秋のメドレー(枯葉・里の秋・紅葉・野菊・村祭・虫の声・誰もいない海)

異邦人 花 ~すべての人の心に花を~ 月の砂漠

さとうきび畑 オー・ソレ・ミオ サンタルチア

ミュージカル マイ・フェア・レディより 「踊りあかそう」

ミュージカル サウンド・オブ・ミュージックより 「ドレミの歌」

ミュージカル サウンド・オブ・ミュージックより 「すべての山に登れ」

ドレミの歌では子どもたちも一緒に、楽しく一緒に歌いました。当日は地区の女性団体の皆さんがおはぎを作ってくださいました。初秋の夜を”音”と”食”で楽しむことができました。



22年9月29日(水)、古高松中学校3年生がボランティア体験学習を両コミュニティセンターで行いました。



古高松コミュニティセンターでは、11名の3年生が朝からボランティア体験にやってきました。

コミュニティセンター講座のちぎり絵講座の受付業務や図書整理、昼からはホールの清掃やクーラーの洗浄などを手伝ってくれました。少しの時間でしたが、コミュニティセンターの業務の一部を知ってもらえたことと思います。お疲れ様でした。

### 22年10月1日、地区保健委員会との共催でレッツウォーキング講座を開催

このイベントは今年度で3回目となる事業です。49名の参加があり、今年度はJR屋島駅から100円バスに乗って山上へいきました。ボランティアガイドの皆さん5名が引率してくださってバス停から、千間堂跡を経て、遊鶴亭まで行きました。昼食は屋島寺近くの県木園の広場でいただきました。昼からは、屋島ケーブルのあったところから、南麗までいきました。ここからの景色は、大変美しく、私たちの住む古高松地区を望むことができました。



### 22年10月2日(土) 高松市立東部運動公園野球広場オープンし記念式典

高松町にある高松市立東部運動公園の野球広場はオープンしました。

午前9時から、記念式典が開催されました。

主催者のあいさつに続き、市長・市議会議長・池内議員のお祝いのお言葉をいただきました。

その後、大西市長による始球式がありました。

記念式典の後、招待のチームの試合がありました。

一般：F・T・C(古高松クラブ)、古高松南フェニックス

児童男子：古高松南ネプチューンズ、川添リバーズ

児童女子：古高松南女子ソフト、四番丁ラビッツ

この野球広場からは高松市内、瀬戸内海の島もみることができ、お天気のいい日は瀬戸大橋も見れます。公園内には災害時救援対応の自動販売機もあり、利用することができます。以前からあるトリム広場も多くの方がいられています。詳しいことは高松市立東部運動公園のページをご覧ください。



### 22年11月4日(木) 古高松地区保健委員会主催のうつを考える寸劇と講演会が開催されました

最初に加藤多美子保健委員会会長よりごあいさつがありました。

うつをどのように理解したらよいのか、一度聞いてみたいという方もいらして、多くの方が来館くださいました。以前に他の地区で使用されたシナリオを役員で見直して、自分たちに合うように理解しシナリオ作りから行いました。役者ももちろん地区の役員です。また、大道具や小道具の準備もひとつひとつ話し合い、リハーサルも行い、当日を迎えました。少し緊張をしながらも、劇が始まりました。声もよく出ていて堂々とされていました。



ある高松町のある家庭での夕食の場面です。みんなでお父さんの帰りを待っています。

やっとお父さんが帰宅しました。お父さんはかなり疲れています。

いつもの疲れとは違うお父さんを家族みんなが心配します。

次の場面では、居間でお母さんがお父さんの話を聞いてあげました。

お母さんはやはり一度病院に行った方がいいかもしれませんね・・・一緒に行きましょうと促しま

す。そして、ふたりで病院へいきます。

お芝居は無事終わりました。みなさんとっても好演でした。今まであまり考えなかったテーマでしたが自分たちの問題としてとらえ、それぞれがよく考えて演じることができたという事でした。

お芝居の途中で今回の講師である 香川大学医学部付属病院 熊 宏美先生 が助言を下さいました。お芝居の後、先生の『うつ』についての講演がありました。パワーポイントによるわかりやすいお話で色々なことが要因で発症することがあることや治る病気であることも知ることができました。

## 22年11月11日、野菜ソムリエ末原俊幸氏によるお話と調理実習をおこないました。

このイベントは古高松コミュニティセンター コミュニティセンター講座の『季節の野菜をおいしく食べよう』というテーマで開催されました。

最初は、食育講座で食育の必要性、旬の野菜のおいしさ、また香川の地産地消について詳しく教えていただきました。



美味しい野菜料理 = 美味しい野菜 × 料理方法 + 空腹 - テレビ

香川県は青果物、水産物、調味料 どれについても恵まれていて、地産地消がしやすい地域といえるそうです。

今回の献立は

- |       |                                    |                   |  |
|-------|------------------------------------|-------------------|--|
| テーマ   | 旬の食材を使った、それぞれの素材の特性を活かした 再現性の高いレシピ |                   |  |
| ターゲット | 団塊ジュニアの家庭を持つ方                      |                   |  |
| メニュー  | 黒大豆ご飯（主食）                          | レタスの味噌汁（汁）        |  |
|       | マンバのおひたし（副菜1）                      | カブのオリーブオイル和え（副菜2） |  |
|       | 金時の金時煮（デザート兼副菜3）                   |                   |  |

今回のお料理は、テーマである再現性のある・・・ というもので、皆さんが感想でも述べてられたようにまた家でも作ってみようと思えるものばかりでした。とくに、マンバはいつもはけんちゃん（けんちゃん煮：お揚げなどと炊くおかず）ばかりにしていたのですがあっさりとしたしょうがと醤油での組み合わせは手軽に作れる一品でした。 また、さつまいもの煮物は、離乳食にも使えるので、若いお母さんやお孫さんのいるご家庭でおばあちゃんが作ってもらってもいいなあと思いました。



香川の野菜や果物をたっぷり使ったレシピは、大変好評で楽しく調理実習ができました。末原先生は、調味料の醤油やオリーブオイル、そして塩はこだわりを持って使ってられるとのことでした。確かに、シンプルな野菜にいい素材の調味料は、舌がすぐに反応するのかもしれませんが。

## 22年11月25日、女性教室の館外研修（観音寺市）

豊稔池石積アーチダム...我が国最初期のマルチプルアーチ式コンクリート造堰堤。長い年月の風雨にさらされた堰堤は、まるで中世ヨーロッパの古城を思わせる偉容と風格があり、水を湛えた水面と周囲の山並みとの調和で四季折々に見事な景観を見せてくれます。観音寺市大野原町田野々

ちょうさ会館...豊浜町のランドマークとも言えるちょうさ会館は、ちょうさ祭の殿堂として平成5年に開館しました。貴重な席船、歴史的な”ちょうさ”などとともに、圧倒されるほどの300インチ（横6m、縦4.6m）巨大スクリーンと音響で3日間における祭りのすべてを体感できます。観音寺市豊浜町姫浜 982-1 TEL:0875-52-5500

世界のコイン館...世界最大の砂の芸術「寛永通宝」で有名な香川県観音寺市。世界のコイン館には、日本の貨幣や世界の貨幣が展示されています。また、館内には、銭形の街にちなんだ、世界の貨幣や日本の貨幣にまつわるおもしろ話、たのしいゲーム、コイングッズショップなど見て学ぶおもしろ体験がいっぱい。

観音寺市有明町 3-36 TEL : 0875-23-0055

観音寺市郷土資料館...近代的な世界のコイン館の隣には、対照的にノスタルジックな雰囲気の木造建築が見えます。もともと大正3年に三豊郡農会農事試験場として建築されたもので、その後、産業勧業館、讃岐博物館、市立図書館などさまざまな変遷を経て現在の郷土資料館に至っています。



観音寺市有明町 3-35(琴弾公園内) TEL 0875-25-6001

アーチダムの前で全員で記念撮影です。当日は朝から寒さも和らいでいて、旅日和でした。

ダム周りの木々も紅葉していて、とってもきれいでした。参加者は40名で、県内に住んでいても知らないところに行けて良かったと言っただけでした。親睦を深めることができ、新たな学びを推し進めることができました。



琴弾山の山上に、大型バスでは上がることができませんので、世界のコイン館の近くから徒歩で登ると砂絵を美しく見ることができます。山上に行った参加者は大変良かったとおっしゃっていました。