

## 住民の広場 地域の皆さんのお役に立っている2名の方を紹介します。

岩田 金三さん（楽老峰自治会）  
山形県出身 昭和10年生まれ

現在老人クラブ笹野台支部長を努めています。老人クラブも高齢化の波に洗われ、次第に会員の数が減りつつあり、何とか盛り返そうと色々考えている最中です。若年会員をどのようにして増やしていくかがポイントです。支部と地域の発展に手を取り合って前進しましょう。



川原 秀子さん（金が谷自治会）  
香川県出身

平成9年、女性消防団員のさきがけとして「地域の人々のお役に立ちたい」の一念で入団しました。毎日元気に職務に務めています。防災講演会などで、「地域の特性に合った防災活動」についてお話をしたいです。今まで沢山の皆さんに支えられて来ました。これからは「地域の皆さんを支えたい」と願っています。



### 防災研修会 2月8日（日） 笹野台小学校地域防災拠点運営委員会

笹野台地域ケアプラザで防災拠点運営関係者の109名を対象に、午前（59名）と午後（50名）の2回に分かれて、1班8～10名の6班編成で各2時間「HUG 避難所運営訓練」を実施しました。

防災拠点の模擬平面図に矢継ぎ早に来る避難者の収容場所や避難車両、救援物資等の位置決めなどの対処に追われ、個別事情を抱えた避難者への対応の難しさを実感していただいたようです。

（注）HUG：避難所運営ゲームの略称。静岡県が開発した避難所運営の机上演習プログラムです。



### 第4回 きらっとあさひ福祉大会 2月27日（金） 旭公会堂

平成26年度旭区社会福祉功労者表彰式に続いて、白根地区・旭北地区・川井地区・若葉台地区の地域福祉保健計画取り組み発表が行われ、岡田朋子コーディネーターの講評がありました。

館内では、各地区の活動状況の紹介、作業所の製品販売などがあり、昨年以上の盛況でした。



## 笹野台地域ケアプラザのイメージマークを募集します!!!

横浜市笹野台地域ケアプラザは開所して3年目を迎えました。

日頃、地域の皆さまにはご協力やご指導をいただき心から感謝しております。

さて、このたび笹野台地域ケアプラザでは

『地域の方にケアプラザをもっと知っていただく』『ケアプラザを身近に感じていただく!』

ことを目的にイメージマーク（イラストやロゴマーク）を募集いたします。

採用となったマークは、笹野台地域ケアプラザのシンボルマークとして、ホームページ、広報誌やチラシ等の印刷物に幅広く利用させていただきます。

応募詳細は、笹野台地域ケアプラザまでお問い合わせください。 電話番号 045-367-2330

### 地区の主な行事（～6月）

4月19日（日）	連合自治会・社協定例総会	笹野台会館	5月24日（日）	成人男子ソフトボール大会	希望ヶ丘中
5月10日（日）	連合・社協合同研修会	緑地公園	6月7日（日）	緑地・北公園美化清掃活動	緑地・北公園
5月17日（日）	成人女子ソフトボール大会	北公園	6月28日（日）	笹野台タウンミーティング	笹野台会館

### 編集後記

今年も春爛漫の桜の季節を迎える時が来ました。新入学、卒業、社会人への一歩を踏み出す人も、また、仕事を離れ、定年後の人生を歩みはじめる人も……。人それぞれの思いの詰まった春ではないでしょうか。笹野台に住んで、その折々の思いを共有出来たらいいですね。



近藤 江口 太田 大田 小林



Vol.12号

発行：笹野台新報社  
社長：近藤 和義  
平成27年3月12日



1月11日（日）11時から晴天の中、笹野台北公園で恒例の「どんど焼き」が行われました。

お正月のお飾りやだるまを乗せ高く積まれた薪山に、各自治会の年男・年女の子供たち11名が一斉に火を点けると、真っ赤な炎が青空に向かって立ち上りました。どんど焼きは「穢い清めるとい役割」と「正月に浮かれた人々を現実世界に戻す」、この二つを担った行事。「火は穢れを浄め、新しい命を生み出し、竹の爆ぜる音は災いを退け、高く上る煙に乗って正月の神様が帰る」と云う言い伝えがあります。

甘酒や豚汁にグランドを一回りするような行列、長い串に刺したお団子を楽しそうに焼く親子連れ。このような行事も広い場所、近隣の皆さまのご理解、そして社協、自治会等の役員の方々の協力により行われております。いつまでもこの地に残したいものです。



### 新年賀詞交歓会 1月18日（日） 笹野台地区連合自治会

平成27年笹野台地区連合自治会の賀詞交歓会が、笹野台地域ケアプラザで午前11時から開催されました。笹野台地域ケアプラザでの開催は3年目となりますが、今年も濱旭区長、橋野旭警察署長、佐々木旭区連合自治会町内会連絡協議会長をはじめ、近隣連合自治会長の皆様や行政、学校関係者、笹野台地区の各団体代表者など多数の方々に参加されて、和気あいあいと楽しいひと時を過ごしました。

# 平成26年度 連合・社協 活動振り返り

笹野台新報社社長 近藤 和義

皆さん、こんにちは。

地域情報誌「ささのだいニュース」も誕生してから3年になりました。

3年目の今年は地域の各種団体の活動状況、自治会・社協の諸行事、地域の皆さんが参加された特集記事、地域ケアプラザのニュースのほかに、住民の広場では皆さんのお役に立っている陰のスタッフを取り上げて紹介しました。いかがでしたか？今年も「文字を大きく、写真を多く、読みやすく」に重点を置き編集しました。「笹野台地域ケアプラザの運営」、「ホームページ『ささのだい』の充実」も軌道に乗り、順調に進展しています。「きらっとあさひプラン（第2期地域福祉保健計画）」も最後の仕上げの年を迎えようとしています。地域の皆さんが色々な情報を共有し、気心の知れた隣人となり、笹野台のつながりをもっともっと強くなるよう、本誌もお手伝いを続けます。明るく住みよい街づくりに力を合わせて前進しましょう。

今年も皆さんからの投稿をお待ちしています。



## ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズ的一种です。約80年前にクロスカントリースキーツームの夏のトレーニングとしてフィンランドで始まりました。現在は、世界40ヶ国を超える国で行われており、フィンランドでは成人人口の20%にあたる82万人の人が日常的に実施しています。

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

笹野台にも、ノルディックウォーキングのサークル『**笹野台ノルディックウォーキング倶楽部**』が活動していることをご存じですか？

毎週日曜日の午前10:00に、笹野台会館へ集合です。ウォーキングシューズで、飲み物とタオルをご持参ください。ポールは用意しています。まずは、体験ウォーキングしてみたいはいかがでしょうか。