

# ハロー

1990年(平成2年)

7月15日

事務局:

2丁5-1(保育園)

☎98-4500



「ハロー」第二号でお伝えしたように、校区福祉協議会では三月二四日から四月一四日まで四回のボランティア・スクールを開催、終了後、ボランティア・グループの結成を呼びかけたところ、一四名の参加申込がありました。

「モシモシお元気ですか」



## こちらには『赤坂ほのぼの会』です

### まず電話訪問からーボランティア活動

そこで、四月二四日にお集

まりいただき、ほのぼのとした心で助け合いの輪を広げていこうと、名称を「赤坂ほのぼの会」と決め、代表には手

拝康子さん(三丁九番一二の五〇一)を選出しました。

早速、堺市社会福祉協議会に登録、赤坂台にもボランティア・グループが正式に誕生したわけです。

活動の第一歩は、ひとり暮らし高齢者への電話訪問から始まっています。定時に電話して、日々の安否をたしかめたり、励ましの言葉をかけたり、手助けの要望を尋ねたりしようというものです。

「ほのぼの会」では、互いに勉強しながら、できることから活動を広げていきたいと考えています。参加ご希望の方は左にお電話ください。

◆ほのぼの会代表・手拝康子(九八―五七一―) ◆ボランティア企画委員会代表・上畑浩三(九九―五四三―) ◆福祉協事務局(九八―四五〇〇)

高齢者や身障者の御家庭等でボランティアの手助けをご要望のかたはどんなことでもご遠慮なく事務局(電話九八―四五〇〇)までご相談ください。

## 喫煙と肺癌

今日の朝刊のトップに「肺癌一〇年で急増」の記事をご覧になったとおもいます。この調査によると、胃癌が最も多く次いで肺癌・肺癌の順です。しかし一〇年前に比べて胃癌は減少しているのに、肺癌・乳癌は大幅な増加を示していることです。また深刻なのは発見後の生存率が胃癌・乳癌は良いのですが肺癌の死亡率は非常に高いことです。世界各国でも肺癌は増加傾向にあり、アメリカでは既に胃癌を抜いて肺癌が上位を占めています。日本での今回の肺癌の増加は、終戦後タバコの消費量が成人一人当たり少なくとも三倍に増加している事実と、また男性が女性の三・五倍と多く発病していることから喫煙が大きく関係していることがわかると思います。

肺癌の原因は喫煙以外にも大気汚染、職業性の原因も関係があるとは云われていますが肺癌の八五パーセントは喫煙によるものと考えられています。この機会に是非ともタバコの害に注目して喫煙には注意しましょう。

列挙してみました。

①食塩制限 日本人の一日の食塩摂取量は平均して一二グラムと云われています。これを八グラム前後を目標に制限することは出来ます。日本人の食塩量の六割は醤油・味噌などの調味料ですので味付けの工夫で酢、甘味、胡椒味などで食塩を控えることが出来ます。勿論漬物や塩蔵物は極力少なくする必要があります。

②肥満の改善 高血圧の三〇パーセントは肥満によるためと云われています。体重を減らすだけで血圧は明らかに下がります。また糖尿病には肥満は大敵です。肥満の方は標準体重(身長×0.7)に近くするよう努力してみてください。この場合は糖質と脂肪の制限であって蛋白質などの必要な栄養素は必ず摂ることを忘れないように気をつけることです。またコーヒーを飲むときの砂糖の使用、食品中のコレステロールでは第一に鶏卵の黄身の制限、牛肉より鶏肉へと気を配りましょう。

## ゆっくりと

噛んで腹八分、

いつもニコニコ、

よく歩け

## 健康のすすめ



鼻

井

露

こんな標語が目につきまが目に付きましたのでお役に立てばと思いい紹介しました。これに関連して健康を守るための食事・生活習慣の注意事項を

③節酒 一日にビールなら大瓶一本、日本酒なら一合、ウイスキーならシングルで二、三杯、ワインなら二四〇ミリリットルが適量とされています。適量は心身の緊張緩和にかえって効果がありません。しかし適

④運動 運動しない人は狭心

症や心筋梗塞になりやすいと

云われています。運動は脂肪

・自転車を加えて変化を

どうでしょう。その他、水泳

の代謝に役立ち肥満の防止に

つけると飽きずに続けること

ができます。決して無理をせ

以上五つの注意事項を守つ

もなりませんし、またストレス

ができません。決して無理をせ

ぬように暑さ寒さの激しいと

仕事によつては実行しようと

解消の大切な方法の一つです

運動の仕方にもいろいろある

思つても出来ない人も沢山あ

胸部・胃のレントゲン検診な

と思います。一週間に三日

前後の準備体操も忘れずに励

生活をするのが何よりです。

ようにしましょう。そして成

間以上で一日三〇〜六〇分間

行しましょう。

これを書いてある私も、「医

人病の早期発見、早期治療で

が理想です。誰にでも簡単に

できる運動は「歩くこと」や

者の不養生」からの脱却のた

自分の健康は自分で守ること

「走ること」です。少しづつ

と時間を正確に食事すること

めに明日から早速皆さんと一

センター「藤井内科」院長」

距離をのぼしてやってみては

朝食は必ず食べるようにする

緒に努力して頑張ってみます。

終年、「完全参加と平等」を

近頃よく目につくのは、単

の誘導ブロック上に置かれた

障害物、ときには「命を奪う

目標に掲げた一〇年間だが、

歩道に無造作に乗り上げてい

凶器」にもなる。車椅子の人

どれだけ障害者にとつても健

常者にとつても住みやすくな

ることだ。駅やバス停に近く

や老人も迷惑をうけている。

常者にとつても住みやすくな

ったのだろうか。

なる程その傾向が強い。大き

な社会問題だが、解決されそ

うはない。

今年、国際障害者年の最

検診は必ず

受けるように

しましように

すこやか検診、子宮癌・乳

癌検診、また保健所から来る

胸部・胃のレントゲン検診な

どを一年に一回は必ず受ける

ようにしましょう。そして成

人病の早期発見、早期治療で

自分の健康は自分で守ること

が大切です。(赤坂台医療セ

ンター「藤井内科」院長)

にさせぬこと」とある。お互

いにじっくり味わいたい言葉

である。

今朝、こんな夢をみて目が

覚めた。楽しい子どもたちの

声にまじって、おじいちゃん

おばあちゃんも、カバンをも

って登校してくる。そして、

子ども達と話をしながら、そ

れぞれの教室で、生き生きと

学んでいる。これは正夢だろ

うか。(赤坂台小学校長)

おもしろい

櫻井照美

赤坂台校区にボラ

ンティア「赤坂ほの

ぼの会」が誕生し活動を始め

ると聞き、たいへん心強く嬉

しく思っている。福沢諭吉の

人生訓に、「人生において、

一番善いことは、奉仕して恩

## 赤坂台

### ふるさと祭り

赤坂台連合自治会主催による、恒例の盆踊り大会、愉快なイベントを校区全体の皆さんに楽しんで頂けるよう企画しております。

☆開催日 八月 一一・一二日

#### 第一会場『赤坂公園』

メイン会場で、本場ブラジルのダンスチーム（ザ・フォリーズ）のショー、若者によるバンド演奏、各種委員会による催物、福引大会や盆踊り大会を開催します。ポランテ

イア・グループ

「赤坂ほのぼの会」も模擬店をだします。

今年も各単位自治会テントや高齢者テントを用意します。

## 会だより

#### ☆第二会場『自治会館』

子供たちより募集した「ふるさと祭りポスター展」を開催します。茶席も設けて皆さんに楽しんで頂けるよう、企画しています。

また、前庭で婦人委員会バザーも開催いたします。

#### ☆第三会場

#### 『アペティート駐車場』

泉北地域内の福祉施設による福祉バザーを企画します。

今年はこの三つの会場でイベントを開催し、多くの皆さんに参加して頂ける祭りにしたいと考えております。

#### 婦人委員会

連合自治会の婦人委員会で、校区内高齢者の皆さんとの交流をはかるため、バスツ

アーによる社会見学を九月ごろに予定しています。ふるさと祭りの当日は、バザーで資金つくり頑張ります。

#### 福祉協議会構成団体紹介②

### 学童保育

### さくらんぼクラブ

共働きなどの留守家庭では何といっても、学童の放課後の生活が心配です。幼い子供たちが安心して遊べる場がほしいという住民の願いに応えて、赤坂台に学童保育が生まれました。早くも八年目に入りました。

以来、地域の皆様方の厚いご理解をえて、自治会館の一室を足場に様々な活動を行ってききました。夏には家族ぐるみでキャンプ。校区子供カ-

### ふるさと祭り

### ポスター募集

治会長賞・優秀賞各一名、全部門を通して佳作一三名を表彰します。応募者全員に参加賞を出します。

1. 応募資格 中学生以下

2. 画用紙 四つ切

3. 締切日 七月三十一日

4. 提出先 各単位自治会長

5. 審査

一部 小学四年以上の部

二部 小学三年以下の部

三部 幼児の部

それぞれの部門で、連合自

6. 注意事項  
『赤坂台ふるさと祭り』  
『八月一日・一二日』

この字句を必ず入れること。作品の裏には、必ず住所氏名、年齢または学年を記入のこと。記入もれは失格。

# 連合自治

連合自治会に「環境対策委員会」を設けました。校区内の交通問題、青少年問題、防犯問題について、校区内関係委員会と連携しながら

道路への駐車についても、私達の住環境を守るため、他人に迷惑をかけることのないように、次の場所への駐車はしないようお願いいたします。

①緊急車両(消防者、救急車)の通行に支障となる場所  
②消火栓の前  
③交差点や曲がり角

このようなところへの駐車

目立つ季節になると思われます。校区全体で青少年を健全に育ていけるよう、保護者や地域の大人が心掛け、泉北署との連携をはかりながら、青少年の育成につとめたいと考えています。

◆◆河瀬佳木△ホヲ訃◆◆  
★いまや赤坂台といえど「ハロー」だそうで、張り切って年4回だすことにしました。ご愛読ください。★第2号の石上先生(外科)の家庭医学講話が好評でしたので、本号では藤井先生(内科)にお願いしました。★六月二十七日(水)の今年度堺市社会福祉大会で、全校区福祉委員会(福祉協議会)のなかでただ一カ所、わが赤坂台が特別表彰を受けました。★自慢話ついでにもう一つ、三月に出た大阪府社会福祉協議会「地区福祉委員会活動事例集」の(児童福祉・健全育成)の部に赤坂台が高槻市庄所校区とともに載りました。★どうも外部から買い被られているようで面映ゆいかぎりですが、期待をこめて激励いただいたものと思つて、これからも頑張りましょう。

## 環境対策委員会

### スタート!

最近新聞紙上でも大きく取り上げられている痴漢について、赤坂台校区でも発生しています。高層住宅のエレベーター内や、緑道の人通りの少ない所で被害が出ています。ご家庭でも子供たちに注意をして頂きたいと思ひます。不審に思われたときは、どんな小さな事でもすぐに泉北署に通報して下さい。

1. 赤坂台通間問題  
幹線道路や生活道路の駐車は、大きな問題となつています。駐車場の収容台数にたいし所有台数がかなり多く、住区内および周辺道路に溢れているのが実情であります。最近の状況から行政側も府営住宅、公社住宅の駐車場増設の検討に腰を上げました。校区全体の問題として取り組んでいきたいと考えています。

2. 赤坂台少年通間問題  
これから夏に向い、戸外で遊ぶ時間が長くなり、喫煙、シンナー、深夜徘徊などが、

今後とも、環境対策委員会に、ご指導ご協力のほど、よろしくお願いいたします。(N)

3. 防犯問題  
赤坂台校区の環境対策委員会が、

赤坂台校区の環境対策委員会が、

赤坂台校区の環境対策委員会が、

赤坂台校区の環境対策委員会が、

# モデル校区から推進校区へ

## 赤坂台校区福祉協議会総会

今年度第二回の赤坂台校区福祉協議会（校区社協）総会は、六月三日（日）午前九時半から一二時まで、自治会館で開催され、約六〇名出席。

まず、為村収二郎会長が挨拶を行い、日本社会の高齢化

が急速に進行している今日、福祉協議会の役割がますます大きくなっていることを訴え、

校区住民の一層の協力を呼びかけました。

つぎに、中辻雅郎副会長（校区連合自治会長）が、①昨年の総会で役員体制を強化したので活動がスムーズになった、②市社協指定の福祉活動推進モデル校区



会長 為村 収 郎 挨拶

最終年度（三年目）事業の

「こどもカーニバル」は大成功であった、③モデル校区に引き続いて福祉活動推進校区に指定され、今年度から二カ年間に一五万円の助成金が交付される、④広報紙『ハロー』（年四回・全戸配布）を創刊した結果、校区住民の理解が深まった、⑤ボランティア育成事業が結実して「赤坂ほの会」の活動が始まり、ボ

校区福祉協議会では、五月二十九日、「赤坂台校区ボランティア企画委員会」を発足させました。

**ボランティア企画委員会** は上畑浩

この委員会は、校区内のボランティア活動が円滑に行れるように支援、調整にあたり

ランティア企画委員会も発足したことなど、活動報告を行いました。

つづいて、昨年度決算報告および会計監査報告を了承、今年度活動計画および予算案を異議なく承認しました。

終わりに、各構成団体代表から自己紹介を兼ねて現況報告と意見、感想などが表明されました。

また、元気な老人は永年の人生経験を生かしてボランティア活動の先頭に立とう、それが若さと健康維持の最大の秘訣だという、頼もしい高齢者の声もあり、満場の盛大な拍手をうけました。